بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

فرمانِ الٰہی

ہر چیز کو پیدا کرنے والا اللہ تعالیٰ ہے

بے شک تمہارا رب اللہ ہی ہے جس نے آسمان اور زمین چھ دن میں بنائے پھر عرش پر قائم ہوا۔ وہی ہر کام کا انتظام کرنے والا ہے اس کی اجازت کے سوا کوئی سفارش کرنے والا نہیں یہی اللہ تمہارا پروردگار ہے سو اسی عبادت کرو کیا تم پھر بھی نہیں سمجھتے۔ تم سب کو اس کی طرف لوٹ کر جانا ہے، اللہ کا وعدہ سچا ہے وہی پہلی مرتبہ پیدا کرتا ہے پھر وہی دوبارہ پیدا کرے گا۔

(یونس ۳۔۴)

آسمانوں کو بغیر ستون کے بنایا جسے تم دیکھ رہے ہو اور زمین میں مضبوط پہاڑ رکھ دیئے تاکہ تمہیں لے کر ادھر ادھر نہ جھکے اور اس میں ہر قسم کے جانور پھیلا دیئے اور ہم نے آسمان سے بارش برسائی پھر ہم نے زمین میں ہر قسم کی عمدہ چیزیں اگائیں، یہ اللہ کی بنائی (ہوئی چیزیں) ہیں پھر مجھے دکھاؤ کہ اس کے غیر نے کیا پیدا کیا (لقمان ۱۰۔۱۱)

تمہیں ایک جان سے پیدا کیا اور اسی جان سے اس کا جوڑا بنایا اور ان دونوں سے بہت سے مرد اور عورتیں پھیلائیں۔ (النساء ۱)

اور اس کی نشانیوں میں سے ہے کہ تمہیں مٹی سے پیدا کیا پھر تم انسان بن کر پھیل رہے ہو۔ (الروم ۲۰)

اتحّاد

"اتحاد" کے معنیٰ آپس میں متحد اور اکٹھے ہو کر زندگی بسر کرنے کے ہیں۔ "اتحاد" یوں تو ایک چھوٹا سا لفظ ہے، لیکن یہ اتنا جامع اور مکمل لفظ ہے کہ اس کے اندر معنیٰ کا ایک جہاں اور سمندر پوشیدہ ہے۔ انفرادی قوت، فکری قوت، معاشرتی قوت، اقتصادی قوت، علمی و فنی قوت اور سائنسی قوت، اگر ان تمام قوتوں میں یک جہتی ہو تو پھر قوم کا اتحاد و اتفاق مکمل، مضبوط اور پائیدار ہوتا ہے۔

اگر تمام انسانی قوتوں اور صلاحیتوں میں مطابقت اور افکار و کردار اور قول و فعل میں کسی قسم کا کوئی تضاد نہ ہو تو اتحاد اور اتفاق کی بہترین فضا پیدا ہو سکتی ہے۔

قوم ایک سمندر ہے اور افراد اس کے قطرے ہیں۔ اگر ان میں نفاق ہو تو وہ قطرے کہلائیں گے اور اکٹھے ہو جائیں تو سمندر بن جائیں گے۔ اتفاق اور نفاق کی طاقت کا موازنہ سمندر اور قطرے سے بہ خوبی کیا جا سکتا ہے۔ دنیا کی تاریخ گواہ ہے کہ جس قوم نے بھی ترقی اور عروج کی منزل پائی، اس کے پیچھے اس کا اتحاد اور اتفاق تھا۔ لیکن اگر کوئی قوم ایسی ہو کہ اس کے پاس سامان حرب بھی وافر مقدار میں ہو، اس کے جرنیل بھی تجربہ کار اور جنگجو ہوں، اس میں بڑے بڑے علماء و فضلاء بھی موجود ہوں، اور اس کے پاس بری، بحری اور فضائی قوتیں بھی ہوں، مگر اس قوم میں باہمی اتحاد و اتفاق نہ ہو تو یہ تمام قوتیں اور صلاحیتیں بالکل بے کار، بلکہ نہ ہونے کے برابر ہیں۔

قوم کا نفاق و افتراق اپنی تمام تر صلاحیتوں کے باوجود اپنے ملک و قوم کو ترقی دینے کے بجائے اسے تباہ و برباد کر کے رکھ دیتا ہے، کیونکہ اتحاد و اتفاق تعمیری نشوونما کا باعث بنتا ہے اور نفاق و افتراق تخریب کا سبب بنتا ہے۔

قومیں افراد سے بنتی ہیں اور افراد کا کردار ہی مجموعی طور پر قوم کا کردار کہلاتا ہے۔ مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے لوگوں میں اگر اتفاق پیدا ہو جائے تو وہ انفرادی اور اجتماعی ہر اعتبار سے ملک و قوم کے بہترین مفاد میں کام کر سکتے ہیں اور صحیح معنوں میں اپنے ملک کی خدمت کر سکتے ہیں۔

حضور اقدس ﷺ نے ارشاد فرمایا، "وہ شخص ہم میں سے نہیں جو تعصب کی طرف لائے، اور وہ شخص بھی ہم میں سے نہیں جو تعصب کی بنیاد پر جنگ کرے اور وہ شخص بھی ہم میں سے نہیں جو تعصب کی حالت میں مرے۔"

ان احادیث مبارکہ میں اسلامی معاشرے کی تباہی اور اسلامی اخوت و بھائی چارہ، مساوات اور عدل و انصاف ختم ہونے کا ایک بہت بڑا سبب بیان کیا گیا ہے۔ کوئی شخص کسی ناحق بات پر یا کسی غلط کام یا غلط عقیدے و نظریے پر اپنی قوم اور قبیلے یا ہم زبان و ہم وطن کی بے جا حمایت اور طرف داری اور مدد کرتا ہے تو وہ شخص اپنی قوم کی تباہی کے ساتھ ساتھ اپنے آپ کو بھی تباہ و برباد کرتا ہے۔

ایک حدیث شریف میں ہے حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا، "قیامت کے دن بدترین حالت میں وہ شخص ہوگا جس نے دوسروں کی دنیا بنانے کی خاطر اپنی آخرت تباہ کر ڈالی۔"

معلوم ہوا کہ جو شخص ناحق ناجائز معاملے میں اپنی قوم اور قبیلے کی مدد کرتا ہے تو وہ اسلامی تعلیمات سے انحراف کرتا ہے اور ساتھ ہی دوسروں کے حقوق غصب کرتا ہے۔ تعصب کا سب سے بڑا نقصان یہ ہوتا ہے کہ اس سے حقوق العباد متاثر ہوتے ہیں، جب کہ قرآن و احادیث میں حقوق العباد ادا کرنے کی بہت تاکید آئی ہے۔ جب تک مسلمانوں میں اخوت و محبت اور اتحاد و اتفاق کا رشتہ قائم و دائم رہا، وہ ساری دنیا پر چھائے رہے۔ اور جب انھوں نے اس اتحاد اتفاق کو چھوڑ کر تعصب کو اختیار کیا تو وہ ذلیل و خوار ہوئے۔

اسلام زندگی کے ہر معاملے میں عدل و انصاف اور حق و صداقت کو قائم رکھنے کی تلقین کرتا ہے۔ ساتھ ہی اہل ایمان کو ایک دوسرے کی مدد کرنے کا حکم بھی دیتا ہے۔

ارشاد ربانی ہے، "اے ایمان والو! نیکی اور پرہیزگاری (کے کاموں) میں ایک دوسرے سے تعاون کرو اور گناہ اور برائی (کے کاموں) میں ایک دوسرے سے تعاون نہ کرو۔" (سورہ البقرہ)

گویا ثابت ہوا کہ صرف نیکی اور پرہیزگاری کے کام میں ایک دوسرے سے تعاون بھی کرنا چاہیے اور ایک دوسرے کی مدد بھی کرنی چاہیے۔ لیکن گناہ اور برائی کے کاموں میں کسی کی کوئی مدد نہیں کی جائے، بلکہ لوگوں کو گناہ اور برائی سے روکنا چاہیے۔ تمام مسلمانوں کا فرض ہے کہ نیک کاموں میں زبان یا نسل کا فرق کیے بغیر سچ اور حق کا ساتھ دیں۔ حق و صداقت اور نیکی و پرہیزگاری کو بھی نہ چھوڑیں۔ یہی اللہ تعالیٰ کا حکم ہے۔ اسلام ایک عالم گیر اور آفاقی مذہب ہے۔ اسلامی تعلیمات میں اتحاد و اتفاق سب سے اہم اور بنیادی چیز ہے۔

(غلام نبی......لاڑکانہ)

E110806

ممبر آل پاکستان نیوز پیپرز سوسائٹی APNS

ماہنامہ روشنی کراچی

بانی وروحانی سرپرست
ڈاکٹر اقبال آرتانی

چیف ایڈیٹر ڈاکٹر محمد فہد اقبال آرتانی

مینیجنگ ایڈیٹر شاہ نیل آرتانی

RS: 50/= APRIL 2017 VOL: 23 NO: 10

اس شمارے میں......

اندرون ملک سالانہ خریداری 600/= روپے

بیرون ملک کے لئے

آپ کا تعلق دنیا کے کسی بھی ملک اور کسی بھی شہر سے ہو ماہنامہ "روشنی" آپ گھر بیٹھے حاصل کر سکتے ہیں۔
سالانہ خریداری 40/= امریکی ڈالر (رجسٹری ڈاک کے ذریعے) یا 30/= ڈالر (Ordinary ڈاک کے ذریعے)

ہم تمام مضامین Good Faith میں وصول اور شائع کرتے ہیں اور اس سلسلے میں ادارہ کسی قسم کی کوئی بھی ذمہ داری قبول نہیں کرتا۔ کسی بھی مضمون سے کسی شخص، جگہ اور واقعہ کی مماثلت محض اتفاقیہ ہوسکتی ہے۔ ہمارے تمام کارکن اعزازی طور پر ہم سے تعاون کرتے ہیں اور ماہنامہ "روشنی" کراچی میں شائع ہونے والے تمام طبی مشورے معالجین کے لئے ہیں۔

پبلشر ایڈیٹر فہد آرتانی نے اوکھائی پریس، اردو بازار کراچی سے چھپوا کر روشنی سینٹر چاندنی چوک، اسٹیڈیم روڈ، کراچی۔ 74800 سے شائع کیا۔ فون نمبر: 34923488-34923667(21-92)

حضرت ہود علیہ السلام

اللہ تعالیٰ کا وعدہ ہے کہ دنیا میں اس کی خلافت صرف ان انسانوں کے لئے ہے جو خدا کے نیک بندے ہیں جو انسانوں کے ساتھ اچھا سلوک کرتے ہیں اور اللہ تعالیٰ کی عبادت کرتے ہیں لیکن انسان پستی ذہنیت کے باعث جب بھی فارغ البال ہوا‘ اس نے خدا کی ذات سے انکار کا اعلان کر کے سرکشی اختیار کی اور ہمیشہ انجام سے بے خبر رہا لیکن اس کا نتیجہ ہمیشہ تباہی و بربادی ہی نکلا۔

حضرت نوح علیہ السلام کے بعد عاد کی قوم جسے قرآن پاک نے عاد اولیٰ کے نام سے یاد کیا۔ وادیٔ احقاف میں سکونت پذیر ہوئی۔ اللہ تعالیٰ نے ان کو دنیا میں ہر قسم کی سہولتیں اور آسائشیں دے رکھی تھیں۔ یہ لوگ بڑے قد و قامت کے تھے۔ فن تعمیر میں ان کا جواب نہ تھا۔ کھیتی باڑی سے خوب واقف تھے اور خیال یہ ہے کہ حضرت مسیح سے دو ہزار سال قبل یہ قوم خوشحالی سے زندگی بسر کر رہی تھی۔ فارغ البالی‘ خوش حالی اور قوت و طاقت کے گھمنڈ نے انہیں خدا سے باغی کر دیا اور انہوں نے بُت پرستی شروع کر دی۔

خود ہی بُت بناتے اور ان کی پوجا کرتے اور ان سے مرادیں مانگتے۔ آخر اللہ کی سنت کے مطابق انہی میں سے اللہ تعالیٰ نے حضرت ہود علیہ السلام کو نبوت سے سرفراز فرمایا اور حکم دیا کہ وہ ان بھٹکے ہوئے انسانوں کو سیدھے راستے پر لائیں تا کہ جہاں وہ دنیاوی مسرتوں میں مگن ہیں وہاں عاقبت کی آسائشیں اور خوشیاں بھی حاصل کریں۔

حضرت ہود علیہ السلام نے اپنی قوم کو مخاطب کر کے فرمایا کہ دیکھو میں تمہارا ہی بھائی ہوں‘ تمہارا دشمن نہیں۔ بلکہ خیر خواہ ہوں اپنے سے پہلی قوم نوح کا خیال کرو‘ جس نے خدا تعالیٰ کی نافرمانی کی اور آخر خدا کے عذاب میں گرفتار ہو کر ہمیشہ کے لئے ختم ہو گئی اور پھر یہ دیکھو کہ میں جو کچھ تم سے کہتا ہوں‘ اس کا تم سے کوئی اجر نہیں مانگتا۔ میرا اجر تو خدا کے پاس ہے۔

آؤ بُرے کاموں سے باز آؤ اور ان بُتوں کو چھوڑ کر جو نہ تمہارا کچھ بگاڑ سکتے ہیں اور نہ سنوار سکتے ہیں۔ ایک خدا کی عبادت کرو‘ جس نے اپنے فضل و کرم سے تم کو طاقت‘ قوت اور مال و دولت اور دانائی سے سرفراز کیا ہے۔ تمہیں چاہئے کہ اللہ تعالیٰ کے ان احسانوں کو یاد کرو اور اس پر ایمان لاؤ۔

جب قوم عاد نے اپنے پیغمبر کی کسی بات پر دھیان نہ دیا بلکہ اُلٹا حضرت ہود علیہ السلام کا تمسخر اُڑایا اور یہ لوگ خدا پر بھپتیاں کسنے لگے تو غیرت خداوندی جوش میں آ گئی

اس کے جواب میں ان کی قوم نے کہا کہ یہ عجیب بات ہے کہ ہم میں سے ہی ایک آدمی پیغمبری کا دعویٰ کر رہا ہے۔ اگر خدا نے پیغمبر بنانا تھا تو صرف تم ہی اس عزت کے لئے رہ گئے تھے اور یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ جن بُتوں کو ہمارے آباء و اجداد پوجتے آئے ہیں‘ ان کو تیرے کہنے سے چھوڑ دیں اور پھر تیرے پاس نبوت کی کیا واضح دلیل ہے۔ صرف تیرے ہی کہنے سے ہم اپنے معبودوں کو چھوڑ دیں اور ہم تو یہ سمجھتے ہیں کہ ہمارے انہی خداؤں نے تجھے خبطی اور دیوانہ بنا دیا ہے۔

حضرت ہود علیہ السلام نے کہا کہ میں اللہ اور تم کو گواہ کرتا ہوں کہ میں تمہارے اس شرک سے بیزار ہوں۔ میرا خدا وہی ہے جو سارے جہانوں کا پالنے والا ہے‘ جو عدل و انصاف میں بے نظیر ہے وہ کسی بے گناہ کو نہیں پکڑتا۔ اگر تم نے خدا کے دین سے منہ پھیرا تو اس کے ذمہ دار تم خود ہو گے۔ اگر راہ راست پر نہیں آؤ گے تو یاد رکھو تم پر خدا کا عذاب نازل ہو گا اور خداوند کریم کے لئے یہ کوئی مشکل نہیں کہ تم کو مٹا کر کسی اور قوم کو تمہارا جانشین بنا دے‘ تم اس کا کچھ بھی نہیں بگاڑ سکو گے۔

اس پر عاد کی قوم نے کہا کہ یہ روز روز تو ہمیں خدا کے عذاب سے ڈراتا رہتا ہے۔ جا اپنے خدا سے کہہ کہ ہم پر عذاب نازل کرے اور اس میں ہرگز دیر نہ کرے۔

حضرت ہود علیہ السلام پر جو لوگ ایمان لائے تھے وہ کمزور اور غریب تھے۔ جب قوم عاد نے اپنے پیغمبر کی کسی بات پر دھیان نہ دیا بلکہ اُلٹا حضرت ہود علیہ السلام کا تمسخر اُڑایا اور یہ لوگ خدا پر بھپتیاں کسنے لگے تو غیرت خداوندی جوش میں آ گئی۔ آسمان پر ایک بادل نمودار ہوا جس کو دیکھ کر عاد کے لوگ خوش ہوئے کہ بارش آنے والی ہے جو ہمارے کھیتوں کو ہرا بھرا کر دے گی۔

حضرت ہود علیہ السلام ایماندار لوگوں کو ساتھ لے کر بستی سے باہر نکل گئے۔ اس بادل نے بعد میں ایک خوفناک آندھی کی شکل اختیار کر لی۔ جو آٹھ دنوں اور سات راتوں تک متواتر چلتی رہی اور اس نے قوم عاد اولیٰ کے تمام سرکش انسانوں کو موت کے گھاٹ اُتار دیا اور اس طرح خدا کے غضب کا شکار ہو کر یہ قوم دنیا سے نیست و نابود ہو گئی۔ (کاشف غوری......ملتان)

ماہ رجب المرجب ۱۴۳۸ھ
کے خاص وظائف

طبیب جسمانی، ذہنی و روحانی
ڈاکٹر محمد فہد اقبال آرتانی

کائنات کی ہر شے اللہ تعالیٰ کی موجودگی کا ثبوت دے رہی ہے۔ اللہ تعالیٰ کائنات میں ہر جگہ موجود ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا مانگنے کے لئے کوئی وقت یا کوئی جگہ مقرر نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ ہر جگہ اور ہر وقت اپنے بندوں کی سنتا ہے۔ وہ علیم ہے۔ وہ خبیر ہے وہ سمیع ہے وہ بصیر ہے۔ اللہ کو ہر چیز کا علم ہے۔ اس کو سب کی خبر ہے وہی سب کچھ سنتا ہے اور وہی سب کچھ دیکھتا ہے۔
لیکن خداوند کریم نے بعض لمحات کو دوسروں پر فوقیت دی ہے۔ مثلاً جمعۃ المبارک کا دن دوسرے دنوں سے افضل ہے۔
رمضان المبارک کا مہینہ دوسرے مہینوں سے افضل ہے۔
پھر اللہ تعالیٰ نے اپنے خاص بندوں کے ذریعے سے انسان کو مختلف علوم سے آگاہ کیا۔ اس طرح مختلف حسابوں سے وظائف اور عملیات کا تعین کیا جاتا ہے کہ کس ماہ میں کون سا وظیفہ کس طرح پڑھا جائے لیکن ہر وظیفے اور ہر عمل کے لئے ایک ہی بات ذہن میں رکھنی چاہئے کہ ہر مدد صرف اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہوتی ہے اور اللہ کے سوا کوئی اور مددگار نہیں۔
اگر آپ کسی مشکل میں ہیں اور اس مشکل کا کوئی حل آپ کو نظر نہیں آتا۔ اور آپ کو اللہ تعالیٰ پر پورا بھروسہ ہے تو آپ وظائف کے بارے میں فون نمبر: 34923667 پر بات کر کے مشورہ کر سکتے ہیں۔

اسلامی کلینڈر کے حساب سے ہر ماہ کی خاص اہمیت ہے۔ آپ اسلامی لحاظ سے کسی بھی ماہ پر نظر ڈالیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ اس ماہ کے تقدس کے بارے میں کوئی نہ کوئی اہم بات ہے۔ علم کشف کی رو سے ماہ رجب میں اگر اولادِ نرینہ کے لئے دعا کی جائے تو اس کا فائدہ جلد نظر آتا ہے۔

اولاد چاہے لڑکا ہو یا لڑکی، دونوں ہی اللہ تعالیٰ کی نعمت اور رحمت ہیں۔ لیکن مغرب کا آزاد و بے باک ماحول ہو یا ہمارے مشرق کا پابند اور روایتی معاشرہ، ہر جگہ بیٹے کے پیدا ہونے پر بیٹی کی پیدا ہونے کی خبر سے زیادہ جذباتیت اور خوشی کا اظہار کیا جاتا ہے۔ ماں اور باپ کے ساتھ ساتھ خاندان کے بزرگوں اور دوسرے لوگوں کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کی نسل میں بیٹے کا اضافہ ہو۔ لیکن بعض اوقات بیٹا پیدا کرنے کی خواہش میں رکاوٹ ہوتی ہے اور یہ خواہش پوری ہوتی نظر نہیں آتی۔ اولادِ نرینہ کی خواہش پوری کرنے کے لئے اگر ماہ رجب میں دعا کی جائے تو انشاء اللہ یہ خواہش پوری ہوتی ہے۔

ماہ رجب میں مندرجہ ذیل وظائف سے استفادہ کیا جاسکتا ہے۔

☆ اگر کسی کے ہاں مسلسل لڑکیاں پیدا ہو رہی ہوں۔ شادی کے آٹھ دس سال بعد پانچ یا چھ لڑکیاں ہوں اور بیٹا نہ ہوا ہو، ماں باپ بیٹے کی صورت کے لئے تڑپ رہے ہوں تو روزانہ ہر نماز کے بعد (ننانوے) ۹۹ بار "اللہ الواسع الخالق" پڑھیں۔

☆ اگر شادی کو زیادہ عرصہ نہ گزرا ہو اور ابھی بیوی کو حمل نہ ٹھہرا ہو تو پہلے بچے سے پہلے بیوی ظہر اور مغرب کی نماز کے بعد (ایک سو اکتیس) ۱۳۱ بار "اللہ الوارث الوکیل" پڑھے۔

☆ اگر شادی کو کچھ عرصہ گزرا ہے اور پہلے بچے کی امید پیدا ہوگئی ہے اور بیوی حاملہ ہو چکی ہے تو بیوی مغرب کی نماز کے بعد (ایک سو ننانوے) ۱۹۹ بار "اللہ الحق الرحیم" پڑھے۔

☆ اگر جادو ٹونے کے ذریعے اولادِ نرینہ کو روکا گیا ہو۔ آپ کو شک ہو کہ کوئی آپ سے حسد کرتا ہے اور اس نے کسی عامل سے عمل کروا کر بیٹے کی پیدائش رکوائی ہے تو ہر نماز کے بعد (ایک سو ایک) ۱۰۱ بار "اللہ الظاہر الکریم" پڑھیں۔

☆ اگر حمل کے سات آٹھ ماہ بعد حمل ضائع ہو جاتا ہو اور یہ معلوم ہوتا ہو کہ یہ حمل اگر نہ گرتا تو بیٹا پیدا ہوتا لیکن لڑکیوں کے بارے میں حمل نہ گرتا ہو اور لڑکی کی پیدائش صحیح سالم ہوتی ہو تو ہر روز ظہر اور عصر کی نماز کے بعد (ننانوے) ۹۹ بار "اللہ الواحد البصیر" پڑھیں۔ انشاء اللہ لڑکے کا حمل بھی ضائع نہیں ہوگا۔

☆اگر حمل کے دوران یہ وسوسہ آتا ہو کہ لڑکی پیدا ہوگی جس کی وجہ سے خاندان میں بے عزتی ہوگی کیونکہ دوسرے قریبی رشتہ داروں کے ہاں بیٹے پیدا ہو چکے ہیں، تو ایسے وسوسے سے نجات کے لئے فجر کی نماز کے بعد (تین سو تیرہ) ۳۱۳ بار "اللہُ الخالقُ النور" پڑھیں۔

☆اگر حمل کے دوران ماں کی طبیعت اتنی خراب رہتی ہو کہ ڈاکٹر کہے کہ بچہ یا ماں میں سے کسی ایک کی جان کو خطرہ ہوسکتا ہے تو ماں اور باپ دونوں رات کو سونے سے پہلے (ایک سو ایک) ۱۰۱ بار "اللہُ الواحدُ الخالق" پڑھیں۔ اگر ماں نہ پڑھ سکے تو کوئی اور پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلا دے۔

☆اگر ماں یہ چاہے کہ اس کا بیٹا خوبصورت اور صحت مند پیدا ہو تو ہر نماز کے بعد (ستتر) ۷۷ بار "اللہُ المصورُ المالک" پڑھے اور ہر جمعرات کو کسی غریب کو ایک وقت کا کھانا پیٹ بھر کر کھلائیں۔

☆اگر لڑکی کی شادی میں رکاوٹ ہوتی ہو تو لڑکی کی والدہ اس ماہ میں ہر نماز کے بعد (اکیاون) ۵۱ بار "اللہُ الغفورُ الشکور" پڑھیں۔

☆اگر آپ اپنے دوستوں کے حلقے میں مقبول ہونا چاہتے ہیں تو اس ماہ میں فجر اور عشاء کی نماز کے بعد (ایک سو اکہتر) ۱۷۱ بار "اللہُ الواحدُ المعز" پڑھیں۔

☆اگر آپ کا رنگ کالا پڑ رہا ہے۔ آپ کی خوبصورتی ختم ہو رہی ہے۔ آپ کو اپنے چہرے اور جسم کی دلکشی ختم محسوس ہو رہی ہے تو ہر روز مغرب کی نماز کے بعد (اکیاسی) ۸۱ بار "اللہُ النورُ الجامع" پڑھیں۔

☆اگر روزی میں کمی ہو، بنتے کام بگڑ جاتے ہوں، رزق نزدیک آتے آتے تمام معاملہ ختم ہو جاتا ہو تو اس ماہ ہر نماز کے بعد (ستتر) ۷۷ سو بار "اللہُ الرزاقُ الرحیم" پڑھیں۔

☆اگر بچہ بہت تنگ کرتا ہو، دودھ پینے یا کھانا کھانے میں ضد کرتا ہو، رات کو روتا ہو اور سونے نہ دیتا ہو تو اس ماہ میں دودھ پر (اکیاون) ۵۱ بار "اللہُ المالکُ المتین" پڑھ کر دم کریں اور پلائیں۔

☆اگر آپ نوکری کی تلاش میں ہیں لیکن نوکری نہیں ملتی ہو۔ اتنا سرمایہ نہ ہو کہ آپ اپنا کاروبار کرسکیں تو ہر روز ظہر اور عشاء کی نماز کے بعد (ایک سو گیارہ) ۱۱۱ سو بار "اللہُ الواحدُ النافع" پڑھیں۔

☆جس جگہ آپ نوکری کرتے ہیں وہاں کا مالک اگر آپ کو تنگ کرتا ہو، آپ کے ساتھیوں کے سامنے آپ کی بے عزتی کرتا ہو اور بے روزگاری کے خوف سے آپ برداشت کرنے پر مجبور ہوں تو ہر روز ہر نماز کے بعد (اٹھاسی) ۸۸ بار "اللہُ الغفارُ الستار" پڑھیں۔

☆اگر کوئی پڑوسی طاقتور ہو اور وہ آپ کو تنگ کرتا ہو۔ آپ اس کا کچھ نہیں بگاڑ سکتے ہوں تو اللہ سے مدد مانگیں اور عشاء کی نماز کے بعد (ایک سو گیارہ) ۱۱۱ بار "اللہُ المالکُ الحفیظ" پڑھیں۔

☆اگر کوئی ایسی بیماری ہو جس کی وجہ سے آپ بہت پریشان ہوں اور آپ کا پیسہ بھی بے انتہا خرچ ہو رہا ہو تو آپ فجر اور مغرب کی نماز کے بعد (تینتیس) ۳۳ بار "اللہُ القائمُ الحکیم" پڑھیں۔

ان تمام وظائف کو آپ اپنے مسائل کے حل کے لئے ماہ رجب المرجب ۱۴۳۸ھ میں پڑھ سکتے ہیں اللہ تعالیٰ کی مدد اور اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

اگر اس سلسلے میں کوئی بات سمجھنے ہو تو آپ مجھے خط لکھ سکتے ہیں یا فون نمبر 34923488 پر مجھ سے بات کر سکتے ہیں۔

یہ وظائف صرف ماہ رجب المرجب ۱۴۳۸ھ میں آخری تاریخ تک پڑھے جاسکتے ہیں

قارئین توجہ فرمائیں

ماہنامہ روشنی میں شامل صفحات میں خط لکھنے کے لئے لفافے پر مذکورہ صفحے کا نام ضرور لکھیں۔

مثلاً اگر آپ ،آپ کے مسائل اور ان کا روحانی حل، خواب نامہ، روحانی کیفیات، فیضان قلندری، آپ بھی پوچھئے یا محفل دعا میں خط لکھ رہے ہیں یا کوئی طبّی، مذہبی، اصلاحی، روحانی، معاشرتی یا معلوماتی مضمون ارسال کر رہے ہیں یا کوئی کہانی، اقوال، احادیث، حکایات، پکوان یا گھریلو ٹوٹکے روانہ کر رہے ہیں تو لفافے پر بھی مضمون کا نام لکھ دیں۔ تاکہ آپ کا خط بلا تاخیر اپنی منزل تک پہنچ جائے۔

ماہنامہ روشنی، CA-27، چاندنی چوک اسٹیڈیم روڈ کراچی۔ 74800 فون نمبر: 34923667

اللہ کی یاد

جل جلالہ

اللہ کو کثرت سے یاد کرنے کا مطلب یہ ہے کہ انسان کے شعور، تحت شعور اور لاشعور میں اللہ کا خیال اُتر جائے۔ ذکرِ الٰہی کا اصل منشا یہی ہے کہ زندگی میں ہر لمحہ اللہ کے احکام اور قوانین کی بجا آوری کی جائے۔ فرض اور قوانین سے آگاہی احکامِ الٰہی کو پورا کرنے میں بہت معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ اپنے ذمے اللہ کے فرائض کو سمجھے اور ان پر عمل کرے۔ یہ احکامات قرآن مجید اور احادیث سے مل سکتے ہیں۔

اللہ کی ناراضگی کا خوف ہر آن دل میں رہنا ضروری ہے۔ ایمان والا اسلامی احکامات کے مطابق اسی وقت عمل کرسکتا ہے جب اسے یقین ہو کہ اللہ تعالیٰ ہر وقت ہر جگہ اُسے دیکھ رہا ہے۔ اُس کی ہر حرکت کا اللہ تعالیٰ کو علم ہے۔ یہ احساس اُس سے اللہ تعالیٰ کے احکامات کی پابندی کراتا ہے۔ اِسی احساس کی بناء پر وہ حلال اور حرام کی حدود پر قائم رہتا ہے۔ ذکرِ الٰہی کا مطلب یہ نہیں کہ ایک کونے میں بیٹھ کر اللہ اللہ کرلی جائے بلکہ دنیا کا ہر کام اللہ کے قانون اور حدود کے مطابق کیا جائے۔ سونا، جاگنا، کھانا، پینا، چلنا، پھرنا، سوچنا، عمل کرنا، غرض ہر کام میں اللہ تعالیٰ کے قانون کی پاس داری ضروری ہے۔ حقوق العباد کا معاملہ ہو، رزق کی تلاش کا یا لین دین کا مسئلہ ہو، اللہ تعالیٰ کی بندگی کا خیال ہر حال میں رکھنا ضروری ہے۔ ہر غلط کام کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ کا خوف دل میں ہو۔ اس کے بعد ہر گناہ، جرم، جھوٹ، بے ایمانی اور ظلم جیسی معاشرتی بیماریوں سے بچنا آسان ہوگا۔ ان خرابیوں کو اپنا کر اگر کوئی مالی یا دنیاوی فائدہ ہو رہا ہو تب بھی اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کی خاطر اسے ترک کردے۔ ہر معاملے میں اللہ تعالیٰ کی رضا کا طلبگار رہوگا۔ ہر نعمت ملنے پر اللہ تعالیٰ کا شکر کرے۔ شکر کے معنی اعتراف نعمت کرنا، زبان سے اقرار کرنا، عمل سے ثبوت دینا، ان تینوں کے مجموعے کا نام شکر ہے۔ انسان کو چاہئے کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کو جانے، پہچانے اور ان میں غور وفکر کرے اور اللہ تعالیٰ کا فضل تلاش کرے۔

ارشادِ ربانی ہے، ”جو شکر کرتا ہے، اس کا شکر اس کے اپنے لیے مفید ہے ورنہ کوئی ناشکری کرے تو میرا رب بے نیاز اور اپنی ذات میں آپ بزرگ ہے۔“ (النمل 40)

جو شخص شکر گزاری کے جذبے سے سرشار رہتا ہے، اپنے حالات سے خوش اور مطمئن رہتا ہے اسے انعام کے طور پر اللہ اور زیادہ دیتا ہے۔

قرآن میں آیا ہے، ”اور جب تمہارے پروردگار نے تمہیں آگاہ کیا کہ اگر شکر کرو گے تو میں تمہیں زیادہ دوں گا اور اگر ناشکری کرو گے تو میرا عذاب سخت ہے۔“ (ابراہیم 7)

ایک اور جگہ ارشاد ہوتا ہے، ”تم مجھے یاد کرو، میں تمہیں یاد کروں گا اور میرا احسان مانتے رہنا اور ناشکری نہ کرنا۔“ (البقرہ 152)

جو لوگ مال و مرتبے میں کم ہیں، ان کی طرف دیکھ کر شکر گزاری کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ اللہ کی نعمتوں کی قدر جتنی زیادہ ہوگی اتنا ہی شکر گزاری کا جذبہ ابھرے گا۔ شکر گزاری اس بات کی علامت ہے کہ انسان ہر لمحہ اللہ کی طرف راغب ہے۔ دکھ یا تکلیف، غم یا خوشی ہر چیز کو وہ من جانب اللہ سمجھتا ہے۔ ہر حال میں خوش رہتا ہے، صبر کرتا ہے، اور شکر گزاری کے جذبے سے سرشار رہتا ہے۔ کوئی آفت آنے پر اللہ کی رحمت کا طلب گار رہتا ہے۔

ارشاد ہوتا ہے، ”اے پیغمبر ﷺ! میری طرف سے لوگوں سے کہہ دو کہ میرے بندو، جنھوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے، اللہ کی رحمت سے نا اُمید نہ ہونا۔ اللہ تو سب گناہوں کو بخش دیتا ہے، وہ بخشنے والا مہربان ہے۔“ (الزمر 53)

ایسے لوگ جن کے ساتھ کسی بھی طرح زیادتی ہوئی پھر بھی وہ اللہ کی فرمانبردار شکر گزار بنے رہے تو انھوں نے اپنے آپ کو اللہ کی رحمت سے بہت قریب کرلیا۔ اللہ جسے چاہتا ہے اپنی رحمت کے ساتھ خاص کرلیتا ہے۔ وہ بڑے فضل کا مالک ہے۔ اللہ کی رحمت نیکی کرنے والوں سے قریب ہے۔ چنانچہ اللہ سے یہ دعا کرنی چاہیے، ”اے ہمارے پروردگار! ہم ایمان لائے، سو ہمیں بخش دے اور ہم پر رحمت فرما اور تو سب سے بڑھ کر رحم کرنے والا ہے۔“ (مومنون 109)

کسی بھی طریقے کی آفت، پریشانی یا آزمائش کی صورت میں اللہ ہی رحم کرتا ہے۔ اسی سے مانگنا چاہیے۔ اللہ کی رحمت ہر امتحان سے نکل سکتی ہے۔ ایمان والا ہر دکھ، پریشانی، آفت غرض ہر مشکل میں اللہ سے رحمت کی اُمید رکھتا ہے، اسی کی طرف بندے کا دھیان رہتا ہے۔ وہ ہر وقت اللہ ہی کا ذکر کرتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ ہر چیز من جانب اللہ ہے۔ کوئی قصور سرزد ہونے پر وہ اپنے رب سے ہی معافی چاہتا ہے۔

قرآن میں ہے، ”اے مومنو! تم سب مل کر اللہ سے توبہ کرو، توقع ہے کہ تم فلاح پاؤ گے۔“ (النور 31)

توبہ کا مطلب ہے رجوع کرنا، پلٹنا، لوٹنا، گناہوں سے ہٹ کر صدق دل سے اللہ تعالیٰ کی طرف مائل ہونا اور اللہ

”اللہ کو کثرت سے یاد کرو، تاکہ تمہیں فلاح نصیب ہو۔“ (القرآن)

تعالیٰ کی رحمت کی طرف متوجہ ہونا۔ یعنی بندہ پشیمانی کے ساتھ اطاعت اور فرماں برداری کی طرف پلٹ آیا۔ نفس کی پاکی اللہ کی طرف رجوع کرنے سے حاصل ہوتی ہے۔

قرآن میں ہے،"ہاں، جو توبہ کرتے ہیں اور اپنی حالت درست کر لیتے ہیں اور احکام الٰہی کو صاف صاف بیان کر دیتے ہیں، میں ان کے قصور معاف کر دیتا ہوں، اور میں بڑا معاف کرنے والا اور رحم والا ہوں۔" (البقرہ 160)

اور یقین رکھتا ہے کہ اسے مشکلات سے نکالنے والا اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی نہیں۔ قرآن میں ہے، "جب میرے بندے میرے بارے میں آپ ﷺ سے سوال کریں تو (کہہ دیجیے کہ) بے شک! میں قریب ہوں، جب پکارنے والا بندہ مجھے اپنی حاجات میں پکارے تو میں اس کی دعا قبول کرتا ہوں۔ تو وہ میری بات مانیں اور مجھ پر یقین رکھیں۔ اُمید ہے کہ وہ رہنمائی حاصل کر لیں گے۔"

حدیث میں ہے کہ دعا تمام عبادتوں کا مغز یعنی

ارشادِ باری تعالیٰ ہے!

"اے پیغمبر ﷺ! میری طرف سے لوگوں سے کہہ دو کہ میرے بندو، جنھوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے، اللہ کی رحمت سے نا اُمید نہ ہونا۔ اللہ تو سب گناہوں کو بخش دیتا ہے، وہ بخشنے والا مہربان ہے۔" (الزمر 53)

اس میں کوئی شک نہیں کہ جو شخص اللہ تعالیٰ سے توبہ کر لیتا ہے اور اپنے آپ کو پاک صاف رکھتا ہے، اللہ تعالیٰ اسے دوست بنا لیتا ہے۔ جنہوں نے بُرے کام کیے پھر توبہ کر لی اور ایمان لے آئے تو اللہ تعالیٰ انہیں بخش دیتا ہے۔

قرآن پاک میں ہے "اے ہمارے پروردگار! پھر ہمارے گناہوں کو بھی معاف فرما دیجیے اور ہماری بدیوں کو بھی ہم سے زائل کر دیجیے اور ہمیں نیک لوگوں کے ساتھ موت دیجیے۔" (آل عمران 193-194)

مومن کے لیے ضروری ہے کہ اپنی غلطی پر سچے دل سے ندامت محسوس کرے اور اللہ سے دعا کرے۔ جو شخص اللہ کو کثرت سے یاد کرتا ہے وہ خود اپنا احتساب کرتا رہتا ہے۔ اپنی غلطیوں پر شرمسار ہوتا ہے اور ان کی معافی کا طلب گار رہتا ہے۔

جو شخص ہر وقت اللہ کے ذکر میں لگا رہتا ہے۔ اس کا ہر کام اللہ سے دعا کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ دعا عبادات کا مغز ہے۔

ایمان والا ہر معاملے میں اللہ ہی پر توکل کرتا ہے

خلاصہ ہے۔ چنانچہ عاجزی اور چپکے چپکے دعائیں مانگنا، دل ہی دل میں عاجزی اور خوف سے اور پست آواز میں صبح و شام اللہ تعالیٰ کو یاد کرتے رہنا عبادت ہے۔ قرآن پاک میں ہے۔ "بھلا کون بے قرار کی التجا قبول کرتا ہے جب وہ اس سے دعا کرتا ہے اور کون اس کی تکلیف کو دور کرتا ہے اور کون تمہیں زمین میں جانشین بناتا ہے۔ تو کیا اللہ تعالیٰ کے ساتھ کوئی اور معبود بھی ہے؟" (النمل 62)

جب دعا ہر کام کے شروع سے آخر تک اللہ تعالیٰ کی رضا کی طلب بن کر انسان کی زبان پر جاری رہتی ہے، یہی ہر لمحے کا ذکر الٰہی ہے۔ اپنے ہر کام کی تکمیل کے لیے اللہ تعالیٰ کی رضا ضروری ہے۔ دنیا کے تمام کاموں میں اللہ تعالیٰ پر بھروسہ اور توکل ضروری ہے۔ توکل کے معنیٰ ہیں، اللہ تعالیٰ پر بھرپور طریقے سے یقین اور اعتماد رکھنا، ایسا یقین جو اللہ تعالیٰ کہ ہر فیصلے پر قانع ہو۔ جتنا زیادہ اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کریں گے، اس کے بتائے ہوئے طریقے پر بھروسہ کریں گے، اتنی ہی اللہ تعالیٰ کی مدد شامل حال رہے گی۔

قرآن پاک میں آیا ہے، "جو شخص اپنے آپ کو اللہ تعالیٰ کے حوالے کر دے اور عملاً وہ نیک بھی ہو، اس نے فی الواقع ایک بھروسے کے قابل سہارا تھام لیا اور سارے معاملات کا آخری فیصلہ اللہ تعالیٰ ہی کے ہاتھ میں ہے۔" (لقمان 22)

آدمی کی خوش نصیبی یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کے لیے جو فیصلہ کرے، اس پر راضی ہو، اس پر قناعت کرے۔ آدمی کی بدبختی یہ ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ سے خیر اور بھلائی کی دعا نہ کرے اور دوسری بڑی بدنصیبی یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے حکم اور فیصلے پر ناراض ہو۔

قرآن مجید میں آیا ہے، "اے ہمارے پروردگار! ہم آپ پر توکل کرتے ہیں اور آپ ہی کی طرف رجوع کرتے ہیں اور آپ ہی کی طرف لوٹنا ہے۔"

اللہ تعالیٰ پر بھروسہ انسان کو طاقتور بناتا ہے۔ بندہ اپنی مثبت کوشش کر کے نتیجہ اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دیتا ہے تو وہ مطمئن ہو جاتا ہے۔

ایک شخص نے رسول کریم ﷺ سے پوچھا "یارسول اللہ ﷺ روزہ رکھنے والوں میں سب سے زیادہ اجر کون پائے گا؟"

نبی برحق ﷺ نے فرمایا، "جو ان میں سے سب سے زیادہ اللہ تعالیٰ کو یاد کرنے والا ہو۔"

پھر اس شخص نے اسی طرح نماز زکوٰۃ، حج اور صدقہ ادا کرنے والوں کے متعلق پوچھا اور آپ ﷺ نے ہر ایک کا یہی جواب دیا کہ جو اللہ تعالیٰ کو سب سے زیادہ یاد کرنے والا ہو۔

اصل میں اللہ کی یاد یہ ہے کہ دنیا کے جھگڑوں اور بکھیڑوں میں پھنس کر بھی پیش آنے والے ہر واقعے میں اللہ تعالیٰ کو یاد رکھیں اور بہتری کی دعا کریں۔ ہر حال میں صبر اور شکر کریں، اپنی سی پوری کوشش کر کے معاملہ اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دیں۔ غلطی ہو جانے پر ندامت اور پشیمانی رہے۔ جو چیزیں یادِ الٰہی سے غافل کرنے والی ہوں، ان میں پھنس کر بھی اللہ تعالیٰ کو یاد رکھیں۔

(صابرہ عبدالشکور...... فیصل آباد)

جہنم کا ایندھن کون؟

''اور جنہوں نے کفر کیا اور ہماری آیات کو جھٹلایا، وہ جہنمی ہیں۔'' (القرآن)

جہنم عربی لفظ ہے جس کے معنٰی بہت زیادہ گہرائی یا گہرے کنویں کے ہیں۔ جہنم کے لیے ایک اور لفظ دوزخ بھی کہا جاتا ہے۔ ان دونوں الفاظ کی معنوی تعبیر ایک ہی ہے۔

قرآن حکیم میں جہنم لفظ کئی مقامات پر واضح طور پر آیا ہے۔ ان میں 21 سورتوں اور 66 آیات کے علاوہ اس کی ہیت، اوصاف اور حالات وغیرہ کے بارے میں 48 علیحدہ مقامات پر بھی ذکر رہا۔ آسمانی کتب توریت، زبور اور انجیل میں دوزخ یا جہنم کا ذکر اتنی تفصیل سے نہیں ملتا، جتنا قرآن حکیم میں ملتا ہے۔ آیئے دیکھتے ہیں کہ اس دوزخ کو تیار کرنے کا منشاء کیا ہے اور یہ کن کن لوگوں کا مستقل ٹھکانا ہوگی۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے، ''جن لوگوں کو ہم سے ملنے کی توقع نہیں اور دنیا کی زندگی سے خوش اور اسی پر مطمئن ہو کر بیٹھ گئے اور ہماری نشانیوں سے غافل ہوئے ان کا ٹھکانا ان کے (اعمال) کے سبب دوزخ ہے۔''

(سورۂ یونس آیات 7-8)

آیات کے متن سے ظاہر ہو رہا ہے کہ جو لوگ اللہ کا انکار کرتے ہیں جنہیں دہریے بھی کہا جاتا ہے، وہ دوزخ کے مستحق ہوں گے۔

رب کریم نے اپنے ساتھ انبیاء کو بھی رکھا یعنی جو شخص ان انبیاء کو نہ مانے، وہ بھی قیامت کے دن دوزخ میں ڈالا جائے گا۔ گویا اللہ اور اس کے رسولوں پر ایمان لانا فرض ہے۔

ارشاد ربانی ہے، ''اور جو شخص اللہ پر اور اس کے پیغمبروں پر ایمان نہ لائے تو ہم نے ایسے کافروں کے لیے آگ تیار کر رکھی ہے۔'' (سورۃ الفتح آیت 13)

سورۃ الفاتحہ کی چھٹی آیت کا ترجمہ ہے، ''ہمیں سیدھی اور سچی راہ (ہدایت) دکھا۔''

ہدایت کے کئی مفہوم ہیں۔ راستے کی طرف راہ نمائی کرنا، راستے پر چلا دینا، منزل مقصود پر پہنچا دینا، اسے عربی میں ارشاد، توفیق، الہام اور دلالت سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ یعنی صراط مستقیم کی جانب ہماری راہ نمائی فرما، اس پر چلنے کی توفیق عطا فرما اور اس پر استقامت نصیب فرما۔

بندہ اس آیت میں اپنے رب کے حضور ہدایت طلب کر رہا ہے۔ اس سے یہ نکتہ بھی نکلتا ہے کہ ہدایت خود بہ خود نہیں ملتی، بلکہ طلب پر ملتی ہے۔ اس ہدایت کا تشفی بخش جواب ہمیں قرآن حکیم میں سورۃ البقرہ کی آیت نمبر 2 میں مل جاتا ہے:

''یہ پرہیزگاروں (متقین) کو راہ دکھانے والی ہے۔''

یہ راہ دکھانے والی کیا چیز ہے؟ یہ کون سی ہدایت ہے؟ اس کا جواب بھی اس سے قبل کے الفاظ میں موجود ہے۔ ''اس کتاب (قرآن) میں کوئی شک نہیں'' سیاق و سباق ملانے سے اس کا ترجمہ یہ بنتا ہے: ''اس کتاب میں کوئی شک نہیں، یہ پرہیزگاروں کو ہدایت دکھانے والی ہے۔''

اس سے یہاں یہ ثابت ہو رہا ہے کہ قرآن اللہ کی کتاب ہدایت ہے۔ اس پر ایمان اور عمل فرض ہے۔ جو شخص اس کا انکار کرے گا۔ وہ بھی جہنم میں جائے گا۔

قرآن حکیم میں ارشاد ہے۔ ''اور اگر ہم چاہتے ہیں تو ہر شخص کو ہدایت دے دیتے ہیں۔ لیکن میرے طرف سے یہ بات قرار پا چکی ہے کہ میں دوزخ کو انسانوں اور جنوں سے بھر دوں گا۔'' (سورۃ السجدہ آیت 13)

جب لوگوں کو ہدایت مل گئی، وہ متقی اور فرمانبردار کہلائے اور جو غیر ہدایت یافتہ رہے، ان کے انجام کے بارے میں کہا گیا، ''اور جنہوں نے نافرمانی کی، ان کے رہنے کے لیے دوزخ ہے۔ (وہ) جب چاہیں گے (کہ) اس میں سے نکل جائیں تو اس میں (واپس) لوٹا دیے جائیں گے، اور ان سے کہا جائے گا کہ جس دوزغ کے عذاب کو تم جھوٹ سمجھتے تھے (اب) اس کے مزے چکھو۔'' (سورۃ السجدہ آیت 20)

جن بھی انسانوں کی طرح اللہ کی ایک مخلوق ہے جس کا وجود تخلیق آدم سے بھی قبل ملتا ہے۔

ان کی دو قسمیں ہیں۔ ایک نیک اور دوسرے بد۔

> ''اور اگر ہم چاہتے ہیں تو ہر شخص کو ہدایت دے دیتے ہیں، لیکن میرے طرف سے یہ بات قرار پا چکی ہے کہ میں دوزخ کو انسانوں اور جنوں سے بھر دوں گا۔'' (القرآن)

بدجن جہنم کے سزاوار ہوں گے۔

ارشاد فرمایا،'' اور ہم نے بہت سے جن اور انس دوزخ کے لیے پیدا کئے ہیں۔ ان کے دل ہیں لیکن ان سے سمجھتے نہیں۔ ان کے کان ہیں مگر ان سے سنتے نہیں۔ یہ لوگ (بالکل) چوپایوں کی طرح ہیں، بلکہ ان سے بھی بھٹکے ہوئے، یہی غفلت میں پڑے ہوئے ہیں۔''

(سورۃ اعراف آیت 179)

قرآن اللہ تعالیٰ کی نازل کردہ آخری کتاب ہدایت ہے۔ اس پر تمام مسلمانوں کا ایمان لانا فرض قرار دیا گیا ہے۔ اس کے منکر کا انجام بھی دوزخ کا ایندھن بنتا ہے۔

ارشاد ہوتا ہے،'' اور اگر تم کو اس کتاب میں جو ہم نے اپنے بندے (محمد ﷺ) پر نازل کی ہے کچھ شک ہو تو اسی طرح کی ایک سورت تم بھی بنا لاؤ اور اللہ کے سوا جو تمہارے مددگار ہوں، انھیں بھی بلا لو، اگر تم سچے ہو۔ لیکن اگر (ایسا) نہ کر سکو اور ہرگز نہ کر سکو گے تو اس آگ سے ڈرو جس کا ایندھن آدمی اور پتھر ہوں گے (جو) کافروں کے لیے تیار کی گئی ہے۔'' (سورۃ البقرہ آیات 23-24)

سورۃ المائدہ میں دو مقامات پر ایک ہی الفاظ میں فرمایا،'' اور جنہوں نے کفر کیا اور ہماری آیات کو جھٹلایا، وہ جہنمی ہیں۔'' (آیات 10-86)

دوزخ پہلے سے تیار شدہ ہے جس کا ثبوت یہ ہے کہ جب آنحضور ﷺ کو معراج پر بلایا گیا تو اللہ تعالیٰ نے آسمان کی ہر چیز کا مشاہدہ کروایا۔ آپ کو شرف کلام بخشا، ہر آسمان پر پیغمبروں سے ملاقات کروائی اور جنت اور دوزخ کا مشاہدہ کروایا۔

قرآن حکیم کے بیان کے مطابق،'' اس کے سات دروازے ہیں۔ ہر ایک دروازے کے لیے ان میں سے جماعتیں تقسیم کردی گئی ہیں۔'' (سورۃ الحجر آیت 43)

یعنی ہر دروازہ مخصوص لوگوں کے لیے خاص ہوگا۔ مثلاً ایک دروازہ مشرکوں کے لیے، ایک دہریوں کے لیے، ایک زندیقوں کے لیے، ایک زانیوں کے لیے، ایک سود خوروں، چوروں اور ڈاکوؤں کے لیے وغیرہ وغیرہ۔

'' مومنو! اپنے آپ کو اور اپنے اہل و عیال کو آتش (جہنم) سے بچاؤ جس کا ایندھن آدمی اور پتھر ہیں اور جس پر تند خو اور سخت مزاج فرشتے (مقرر) ہیں۔'' (القرآن)

مفسرین کرام نے یہاں سات دروازوں سے مراد سات طبقے اور سات درجے بھی لیے ہیں جو اس طرح ہیں۔ پہلا درجہ یا طبق جہنم ہے، دوسرا لظی، تیسرا حطمہ، چوتھا سعیر، پانچواں سقر، چھٹا جحیم اور ساتواں اور آخری درجہ ہاویہ ہے۔

جہنم کی گہرائی کے بارے میں حدیث میں آیا ہے کہ اگر اس میں ایک پتھر پھینکا جائے تو ستر برس بھی اس کی تہہ تک نہیں پہنچے گا۔

جہنم کی گہرائی کے بارے میں حدیث میں آیا ہے کہ اگر اس میں ایک پتھر پھینکا جائے تو ستر برس بھی اس کی تہہ تک نہیں پہنچے گا۔

قرآن حکیم میں منافقین کا ذکر ان الفاظ میں آیا ہے،'' کچھ شک نہیں کہ منافق دوزخ کے سب سے نچلے درجے میں ہوں گے اور تم ان کا کسی کو مددگار نہ پاؤ گے۔''

(سورۃ النساء آیت 145)

ایک اور مقام پر فرمایا،'' اور جس کے وزن ہلکے نکلیں گے، اس کا مرجع ہاویہ ہے اور تم کیا سمجھے کہ ہاویہ کیا ہے؟ (وہ) دہکتی ہوئی آگ ہے۔''

(سورۃ القارعہ آیات 8 تا 11)

قرآن حکیم کے بیان کے مطابق دوزخ یا جہنم ایمان سے محروم مرنے والوں اور ایسے گناہگاروں کا ٹھکانا ہے جن کے جرم ناقابل معافی ہیں۔

اس جگہ کا نمایاں وصف آگ ہے جسے قرآن میں نار کا لفظ دیا گیا ہے اور اس جگہ کی منظر کشی اس طرح کی گئی ہے،'' درحقیقت جہنم سرکشوں کا ٹھکانا ہے جس میں وہ مدتوں پڑے رہیں گے۔'' (سورۃ النساء آیات 21 تا 26)

ایک اور جگہ ارشاد فرمایا،'' بولو! یہ ضیافت اچھی ہے یا زقوم کا درخت؟ ہم نے اس درخت کو ظالموں کے لیے فتنہ بنا دیا ہے۔ وہ ایک درخت ہے جو جہنم کی تہہ سے نکلتا ہے۔ اس کے شگوفے ایسے ہیں جیسے شیطان کے سر! جہنم کے لوگ اسے کھائیں گے اور اس سے پیٹ بھریں گے۔ پھر اس پر پینے کے لیے انہیں کھولتا ہوا پانی ملے گا اور اس کے بعد ان کی واپسی آتش دوزخ کی طرف ہوگی۔''

(سورۃ الصافات آیات 62 تا 68)

'' ان کا لباس طوق اور زنجیر ہوگا۔'' (سورۃ الدھر آیت 4)

'' ان کے کُرتے گندھک کے ہوں گے اور ان کے چہروں کو آگ لپٹ رہی ہوگی۔'' (سورۃ ابراہیم آیت 50)

'' ان کے پہرے پر سخت مزاج فرشتے ہوں گے۔'' ارشاد فرمایا،'' مومنو! اپنے آپ کو اور اپنے اہل و عیال کو آتش (جہنم) سے بچاؤ جس کا ایندھن آدمی اور پتھر ہیں اور جس پر تند خو اور سخت مزاج فرشتے (مقرر) ہیں۔''

(سورۃ التحریم آیت 6)

'' اس روز گناہگار خواہش کرے گا کہ کسی طرح اس دن کے عذاب کے بدلے آدمی اپنا سب کچھ دے کر اپنے آپ کو چھڑالے، مگر ایسا ہرگز نہیں ہوگا وہ بھڑکتی ہوئی آگ ہے، کھال اُدھیڑنے والی!'' (المعارج آیات 8 تا 16)

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا،'' دوزخ میں ایک ہزار برس تک آگ پھونکی گئی، یہاں تک کہ وہ سرخ ہوگئی۔ پھر ہزار برس تک زیادہ تیز کی گئی، پھر وہ سفید ہوگئی پھر ہزار برس زیادہ تیز کی گئی، حتیٰ کہ وہ سیاہ ہوگئی۔ سو دوزخ کی آگ سیاہ تاریک ہے۔ اس میں روشنی ہرگز نہیں۔'' (مشکوۃ)

(محسن زبیری......کراچی) E070504

روشنی
روشنی
عرقِ ہاضم
روشنی دواخانہ' CA-27' چاندنی چوک' اسٹیڈیم روڈ'
کراچی۔فون:4923667
غذا
سے
غذائیت تک
پیٹ درست
آپ تندرست
حاصل کرنے کے لئے روشنی دواخانہ پر رابطہ کریں

ثور مرد: ثور افراد میں قوت تخیل کی فراوانی ہوتی ہے لیکن اس کے باوجود یہ حقیقت پسند ہوتے ہیں' اپنی زندگی کے ابتدائی دور میں ثور افراد خود آگاہ ہوتے ہیں۔ ثور افراد اس وقت بہت مسرت محسوس کرتے ہیں جب وہ زندگی کے حسن میں اضافہ کرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔ ان لوگوں میں اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت ہوتی ہے اگرچہ یہ خوش مزاج ہوتے ہیں لیکن اگر کوئی ان کے احساسات کا خیال نہ کرے تو یہ بہت برا مانتے ہیں ثور لوگوں کو جلدی غصہ نہیں آتا تاہم اگر انہیں غصہ دلایا جائے تو یہ اکثر بہت سخت رویہ اختیار کرتے ہیں اور معاف نہیں کرتے یہ لوگ ہمیشہ دشمن کے روبرو ہو کر مقابلہ کرتے ہیں اور دھوکہ دینے اور پیٹھ پیچھے سے حملہ کرنے کو برا سمجھتے ہیں۔ یہ انتہائی مہمان نواز ہوتے ہیں اور دوسروں کی خاطر مدارت میں لطف محسوس کرتے ہیں۔ اپنی عزت نفس کے بارے میں بہت حساس ہوتے ہیں' بیرونی حقائق خواہ کچھ بھی ہوں یہ اپنی ذات کی قدر و قیمت کو برقرار رکھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں ان کے جذبات کا ان کے عقائد سے گہرا تعلق ہوتا ہے وہ اپنے عزیز و اقارب سے بے حد لگاؤ رکھتے ہیں اس لئے اکثر ان کی بہتری کے لئے کوشاں رہتے ہیں' ثور افراد روپے پیسے کو اہمیت دیتے ہیں لیکن کنجوسی کا مظاہرہ نہیں کرتے' اس برج سے تعلق رکھنے والے کئی لوگ نوادرات اور زمانہ قدیم کی چیزوں کو جمع کرنے میں گہری دلچسپی رکھتے ہیں' ثور مرد اکثر اپنے دفتری امور اور کاروباری معاملات میں سختی سے کام لیتے ہیں لیکن اپنی نجی زندگی میں خوش مزاج اور ملنسار ہوتے ہیں' یہ ہمیشہ زندگی کے مسائل و مصائب سے آنکھیں چراتے ہیں اور خیالی دنیا میں مگن رہنا پسند کرتے ہیں۔ ان لوگوں کی یادداشت غیر معمولی ہوتی ہے ان کی چھٹی حس خاصی بیدار ہوتی ہے۔ اکثر حادثات کا انہیں قبل از وقت اندازہ ہو جاتا ہے' اگر ان کے انتباہ پر دوسرے لوگ احتیاط سے کام لیں تو حادثات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ ثور افراد کے لئے برج سنبلہ اور برج جدی کے لوگ بہتر رہتے ہیں کیونکہ ان دونوں برجوں کے لوگ ان کی طرح حقیقت پسند' عملی اور مادی ترقی کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کو چاہئے کہ یہ حسد' سخت مزاجی اور نکتہ چینی کی عادت کو ترک کرنے کی کوشش کریں۔

ثور عورت: برج ثور کا حاکم سیارہ زہرہ ہے۔ زہرہ کی طرح ثور عورت بھی منعکس روشنی سے چمکتی ہے اور سچی خوب صورتی کو منعکس کرتی ہے' ثور عورت نہایت گہری فطرت کی مالک ہوتی ہے' وہ کسی تعلق کو نبھانے کا عہد کر لے تو اسے پورا کرنے کی ہر ممکن کوشش کرتی ہے' یہ ایک بہترین دوست اور ہمدرد شریک حیات ثابت ہوتی ہیں' ثور عورت وفادار' مستقل مزاج' اور گھریلو عورت ہوتی ہے' وہ پائیدار اور مستقل تعلقات پسند کرتی ہے' ثور عورتیں بہت پرکشش ہوتی ہیں' یہ گھریلو کام کاج میں مہارت رکھتی ہیں اور ثور عورتوں میں کسی بھی کام کو جلد سے جلد سیکھنے کی صلاحیت بدرجہ اتم پائی جاتی ہے' یہ زیادہ فلسفیانہ باتیں نہیں سمجھ سکتیں وقت کے ساتھ ساتھ انہیں تجربہ حاصل ہوتا ہے اور یہ کامیاب بیوی ثابت ہوتی ہیں اگر شوہر ان سے حاکمانہ رویہ اختیار کرے تو انہیں تحفظ کا احساس ہوتا ہے۔ انہیں اپنی مرضی کے مطابق عمل کی اجازت دینی چاہئے۔ یہ عورتیں فضول خرچ نہیں ہوتیں اور عام طور پر روپے پیسے کا خیال رکھتی ہیں۔

TAURUS

برج ثور
سے تعلق رکھنے والے افراد کی خصوصیات

☆ ۲۱ اپریل اور ۲۱ مئی

☆ حرف = ب' ع' و

☆ علامت = بیل

☆ عنصر = مٹی

☆ سیارہ = زہرہ

☆ مزاج = راسخ

☆ خوش قسمتی کا ہندسہ = 6

☆ موافق رنگ = کریم' زرد اور سرخ

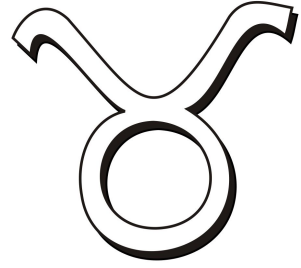
☆ موافق پتھر = یاقوت' نیلم' زمرد' مرجان

☆ مثبت خصوصیات = ضبط و تحمل' مستعدی اور مقصد کی مضبوطی

☆ منفی خصوصیات = دلیل کا فقدان اور تعصب

☆ ثور کے بہترین ساتھی = برج سنبلہ اور برج جدی افراد ہوتے ہیں

☆ دوسرے درجے پر بہترین ساتھی = جوزا' سرطان' حوت اور حمل افراد ہوتے ہیں۔

یہ وظائف خاص طور پر برج ثور سے تعلق رکھنے والوں کے لئے ہیں

ثور افراد کے لئے خاص وظائف

ان صفحات پر موجودہ برج کے حساب سے علم نجوم اور علم کشف کی روشنی میں وظائف تجویز کئے جاتے ہیں۔ ۲۱ اپریل تا ۲۱ مئی کے درمیان پیدا ہونے والوں کا برج ثور TAURUS ہے۔ اگر آپ کی تاریخ پیدائش بھی اس برج یعنی ثور (TAURUS) میں ہے تو آپ بھی اپنے مسائل کے حل کے لئے درج ذیل وظائف کر سکتے ہیں۔ یہ وظائف اپریل ۲۰۱۷ء سے شروع کر کے ۹۰ دن تک مسلسل پڑھیں۔ خواتین ناغے کے دنوں کا شمار بعد میں کر لیں ان وظائف سے پہلے اور آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھیں اور اس بات پر پوری طرح یقین رکھیں کہ آپ کے مسائل صرف اور صرف اللہ تعالیٰ ہی حل کر سکتا ہے۔

یہ وظائف عشاء کی نماز کے بعد ۸۱ بار پڑھیں

رزق میں کشادگی کے لئے

- اگر آپ لوہے کا کام کرتے ہیں تو اللہُ النورُ الکریم پڑھیں
- اگر آپ پلاسٹک کا کام کرتے ہیں تو اللہُ الواحدُ المومن پڑھیں
- اگر آپ کپڑے کا کام کرتے ہیں تو اللہُ القائم الکریم پڑھیں
- اگر آپ ملازمت پیشہ ہیں تو اللہُ المقیتُ الممیت پڑھیں
- اگر آپ سونے یا چاندی کا کاروبار کرتے ہیں تو اللہُ الجبارُ الستار پڑھیں
- اگر آپ کا کاروبار الیکٹرونک کے سامان کا ہے تو اللہُ الباریُ البصیر پڑھیں
- اگر آپ ہول سیل میں ڈیل کرتے ہیں تو اللہُ القادرُ الوکیل پڑھیں
- اگر آپ ریٹیل کا کام کرتے ہیں تو اللہُ النورُ الظاہر پڑھیں
- اگر آپ صحافت کے پیشے سے منسلک ہیں تو اللہُ القویُ القادر پڑھیں
- اگر آپ گاڑیوں کا کام کرتے ہیں تو اللہُ النورُ المتین پڑھیں
- اگر آپ کمپیوٹر کے شعبے سے منسلک ہیں تو اللہُ الرزاقُ الوھاب پڑھیں
- اگر آپ کی اپنی ذاتی دکان ہے تو اس میں برکت کے لئے اللہُ الحسیبُ الجلیل پڑھیں
- اگر آپ ڈاکٹر ہیں تو اللہُ الغفورُ الشکور پڑھیں
- اگر آپ امپورٹ ایکسپورٹ کا کام کرتے ہیں تو اللہُ القویُ القادر پڑھیں
- اگر آپ ٹیچر ہیں تو اللہُ الجامع الجلیل پڑھیں
- اگر آپ فرنیچر کا کام کرتے ہیں تو اللہُ العظیم السلام پڑھیں
- اگر آپ کا کاروبار اشیاء خورد و نوش کی فروخت کا ہے تو اللہُ الغفارُ الستار پڑھیں
- اگر انتھک محنت کے باوجود رزق میں تنگی ہو تو اللہُ الحکیم العلیم پڑھیں

گھریلو مسائل

- اگر گھر میں جھگڑے رہتے ہیں تو اللہُ المعزُ المذل پڑھیں
- اگر گھر میں بے برکتی ہو تو اللہُ السمیعُ الرزاق پڑھیں
- اگر گھر میں چوری کا خطرہ ہو تو اللہُ الحکیمُ الحکم پڑھیں
- اگر سنبھالی ہوئی چیزیں غائب ہو جاتی ہوں تو اللہُ الظاہرُ الباطن پڑھیں
- اگر میاں بیوی کے درمیان اختلافات ہوں تو اللہُ اللطیفُ الخبیر پڑھیں
- اگر میاں بیوی پر شک کرے تو بیوی اللہُ الحکیم الکریم پڑھے
- اگر بیوی میاں پر شک کرے تو اللہُ الحکیمُ الحلیم پڑھے
- بہن بھائیوں میں جھگڑے رہتے ہوں تو اللہُ النورُ الضار پڑھیں
- بہو اور ساس کے جھگڑے ہوں تو اللہُ النورُ الغفور پڑھیں
- اگر بھابی اور نندیں آپس میں جھگڑتے ہوں تو اللہُ الغفورُ الشکور پڑھیں
- اگر رشتہ داروں سے ذاتی اختلافات ہوں تو اللہُ العلیُ الولی پڑھیں
- اگر رشتہ داروں سے خاندانی اختلافات ہوں تو اللہُ الولیُ الوالی پڑھیں
- اگر بھائیوں میں اختلاف رہتا ہو تو اللہُ الھادیُ النور پڑھیں
- اگر بہنوں میں اختلاف رہتا ہو تو اللہُ الحفیظُ الخافض پڑھیں
- اگر گھر کے بیٹے قابو سے باہر ہو جائیں تو اللہُ الکریمُ القادر پڑھیں
- گھر کی بہو گھر اور گھر والوں کو نقصان پہنچا رہی ہو تو اللہُ الھادیُ الحمید پڑھیں
- اگر آپ خوبصورت ہیں اور شوہر کو آپ میں کشش محسوس نہ ہوتی ہو تو اللہُ الحسیبُ الضار پڑھیں
- اگر آپ کی بہنیں آپ سے حسد کرتی ہوں تو اللہُ الجلیلُ الکریم پڑھیں

❁ اگر بیٹی کی شادی میں رکاوٹ ہو تو اللہُ النورُ البصیر پڑھیں

❁ اگر بیٹے کی شادی میں رکاوٹ ہو تو اللہُ المتینُ النور پڑھیں

❁ اگر آپ محسوس کریں کہ یہ سب جادو کا اثر ہے تو اللہُ الربُ الرحیم پڑھیں

اولاد کے مسائل

❁ اگر شادی کو کافی عرصہ گزر چکا ہو اور اولاد نہ ہوتی ہو تو اللہُ الواحدُ الخالق پڑھیں

❁ اگر اولاد ہوتی ہو اور بعد میں اللہ کو پیاری ہو جاتی ہو تو اللہُ القائمُ المتین پڑھیں

❁ اگر اولاد ابنارمل پیدا ہو تو اللہُ النورُ البصیر پڑھیں

❁ اگر بچے معذور پیدا ہوتے ہوں تو اللہُ الودودُ الشکور پڑھیں

❁ اگر ڈاکٹر زیہ کہتے ہوں کہ باپ میں جراثیم کی کمی ہے تو اللہُ الواسع الشکور پڑھیں

❁ اگر عورت میں کوئی خرابی ہو تو اللہُ الحفیظُ السلام پڑھیں

❁ اگر مسلسل علاج کے باوجود فائدہ نہ ہوتا ہو تو میاں بیوی دونوں اللہُ الواحدُ الماجد پڑھیں

❁ اگر ماں باپ کو اولاد نرینہ کی خواہش ہو تو اللہُ الرحمٰنُ الودود پڑھیں

❁ اگر ماں باپ کو لڑکی کی خواہش ہو تو اللہُ الجامعُ النور پڑھیں

جسمانی مسائل

❁ اگر آپ کے سر میں مستقل درد ہوتا ہو تو اللہُ القدوسُ السلام پڑھیں

❁ اگر سر کے آدھے حصے میں (دردِ شقیقہ) ہوتا ہو تو اللہُ السلامُ المومن پڑھیں

❁ اگر آپ کی یادداشت کمزور ہے تو اللہُ الرافعُ الرؤف پڑھیں

❁ اگر آپ کے بال گرتے ہوں تو (عورتوں کے لئے) اللہُ الباعثُ المتین پڑھیں

❁ اگر آپ کے سر میں خشکی ہو تو اللہُ القویُ الشکور پڑھیں

❁ اگر آنکھوں میں جلن رہتی ہو تو اللہُ الرحمٰنُ الرقیب پڑھیں

❁ اگر آپ کی بینائی کمزور ہو تو اللہُ النورُ الباطن پڑھیں

❁ اگر آپ امراض قلب میں مبتلا ہوں تو اللہُ الحقُ الحکیم پڑھیں

❁ اگر آپ کے پورے جسم میں درد رہتا ہو تو اللہُ القادرُ الکبیر پڑھیں

❁ اگر آپ کے جوڑ پٹھوں میں درد رہتا ہو تو اللہُ الحقُ الوکیل پڑھیں

❁ اگر آپ سانس کی تکلیف میں مبتلا ہیں تو اللہُ الحکیمُ الواسع پڑھیں

❁ اگر ہاتھوں میں لرزش ہو تو اللہُ المجیبُ الرقیب پڑھیں

❁ اگر جسم کا کوئی حصہ مستقل سن ہو گیا ہے تو اللہُ النافعُ النور پڑھیں

❁ اگر چہرے پر بے رونقی ہو تو اللہُ الحسیبُ الکریم پڑھیں

❁ اگر آپ خوبصورت ہوں مگر کچھ عرصے پہلے چہرے پر چھائیوں نے ڈیرہ ڈال دیا ہو تو اللہُ القائمُ النور پڑھیں

❁ اگر نزلہ زکام یا کان ناک اور گلے کی بیماریاں ہوں تو اللہُ الھادیُ الرزاق پڑھیں

برج (ستاروں) کے حساب سے خاص وظائف کیا ہوتے ہیں؟

ہر انسان کی پیدائش، اس کی تخلیق، اس کا دنیا میں آنا ایک خاص وقت سے منسلک ہے۔ علم نجوم کے حساب سے کسی انسان کی پیدائش کی تاریخ اور وقت ایک خاص برج سے تعلق رکھتا ہے۔ اور اس برج سے مخصوص رنگ، عدد، پتھر، جڑی بوٹی، پھول، دن وغیرہ اس برج میں پیدا ہوئے انسان کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔

علم نجوم اور علم روحانیات کے ماہرین کی تحقیق کے مطابق برجوں (Stars) کا اثر انسان کی روحانیت پر بھی ہوتا ہے اور برجوں کے مطابق روحانی عمل یا وظیفہ زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے ہمارے ماہرین نے مختلف برجوں کے حساب سے مختلف وظائف تشکیل دیئے ہیں جو موجودہ برجوں (یعنی جو برج چل رہا ہو) میں پیدا ہونے والے افراد کے لئے بہت مفید ہیں۔

اس سلسلے میں برج ثور کے لئے وظائف شائع کئے جا رہے ہیں جو کہ برج ثور میں پیدا ہونے والے افراد کے لئے مخصوص ہیں اور مختلف مسائل کے حل کے لئے پڑھے جا سکتے ہیں۔

نفسیاتی مسائل

❁ اگر نیند نہ آتی ہو تو اللہُ النورُ الشکور پڑھیں

❁ اگر چھوٹی چھوٹی باتوں پر دل گھبرا جاتا ہو تو اللہُ العظیمُ الغفور پڑھیں

❁ اگر آپ میں خود اعتمادی کی کمی ہو تو اللہُ اللطیفُ الخبیر پڑھیں

❁ اگر آپ میں قوت فیصلہ کی کمی ہو تو اللہُ النورُ البصیر پڑھیں

❁ اگر ذہن میں گھر والوں کے خلاف خیالات آتے ہوں تو اللہُ النافعُ النور پڑھیں

❁ بلاوجہ گھبراہٹ اور انجانے خوف کے لئے اللہُ الرافعُ النافع پڑھیں

روحانی مسائل

❁ آپ سے لوگ حسد کرتے ہوں اور ترقی کی راہ میں رکاوٹ ڈالتے ہوں تو اللہُ القائمُ الکریم پڑھیں

❁ اگر عبادت میں دل نہ لگتا ہو تو اللہُ العلیمُ المتین پڑھیں

❁ اگر ارد گرد کسی انجانی طاقت کے ہونے کا احساس ہو تو اللہُ الرافعُ الظاہر پڑھیں

❁ اپنی روحانی طاقتوں کو بیدار کرنے کے لئے اللہُ الخالقُ الودود پڑھیں

❁ جادو ٹونے کے وہم سے بچنے کے لئے اللہُ الجبارُ الستار پڑھیں

❁ کسی کو اپنے بس میں کرنے کے لئے اللہُ السلامُ الحفیظ پڑھیں

برج ثور کے زیر اثر پیدا ہونے والوں کا حرف

و

ستارہ: زہرہ موافق رنگ: زرد، نارنجی، ہلکا نیلا موافق پتھر: زمرد، لاجورد موافق دھات: پیتل، تانبا عددی قیمت: 6

نام	اعداد	معانی
واسع	137	اللہ تعالیٰ کا صفاتی نام، وسیع، پھیلنے والا
ودود	20	اللہ تعالیٰ کا صفاتی نام دوست، نیک بندوں کو دوست رکھنے والا
واحد	19	اللہ تعالیٰ کا صفاتی نام اکیلا، یکتا، لاشریک
وہاب	14	اللہ تعالیٰ کا ایک صفاتی نام بہت بخشنے والا
واجد	14	اللہ تعالیٰ کا ایک صفاتی نام، وجود دینے والا، پانے والا
وارث	707	اللہ تعالیٰ کا صفاتی نام، ترکہ پانے والا، میراث لینے والا
واہب	14	اللہ تعالیٰ کا ایک صفاتی نام، بخشنے والا، ہبہ کرنے والا
وحید	28	اللہ تعالیٰ کا ایک صفاتی نام، تنہا، لاثانی، اکیلا، یگانہ
واثق	607	پختہ، استوار، مضبوط
وقار	307	سنجیدگی، متانت، حلم، بردباری، تمکین
ولی	46	خدارسیدہ آدمی، دوست، ذمہ دار، سرپرست
واصف	177	وصف کرنے والا، تعریف کرنے والا
وجاہت	415	چہرے کا رعب، چہرے کا روشن ہونا، خوبصورتی

نام	اعداد	معانی
وکیل	66	مختار، کارساز، نائب
ولایت	447	خدا کا ولی ہونا، امیری، بادشاہی، ولی ہونا
وہاس	72	اسد، شیر
واقیہ	122	ڈرنے والی، نگاہ رکھنے والی
وصی	106	وصیت کیا ہوا
وسیم	116	خوش وضع، نشان دار، جمیل، خوبصورت
ولید	50	مشہور صحابی خالد بن ولیدؓ سے منسوب، غلام، لڑکا
وقاص	197	رسول کریم ﷺ کے ایک صحابی کا نام، جنگجو، گردن توڑنے والا
وجیہہ	24	صاحب جاہ، خوش وضع، خوبصورت، وجاہت والا
وہاج	15	چمک دار، درخشاں، بڑا روشن
وزیر	223	دیوان، بوجھ اٹھانے والا
ولی	46	نزدیک، قرابت دار ہونا، نزدیک ہونا
ولایت	447	حکمرانی، قرابت، خونی رشتہ

پیاری باتیں

تفسیر

(آمنہ علی......کراچی)

بیرم خان فقراء اور مشائخ کا معتقد رہا ہے، بڑا صاحب کمال، نیک، دوراندیش، پابند اوقات اور رقیق القلب تھا۔ کبھی جماعت اور جمعہ کی نماز قضا نہ کی، اس کی فیاضی پر زمانہ کو فخر ہے۔ اس کی مجلس میں ہمیشہ اللہ اور رسول اللہ ﷺ کا ذکر رہتا ہے۔ ایک دن ایک بزرگ سے ملنے کے لیے تشریف لے گئے۔ انہوں نے بزرگ سے قرآن کریم کی آیت ''تعزمن تشاء و تزل من تشاء'' کا مطلب اور وضاحت طلب کی۔ ان کے ذہن میں جواب نہیں تھا تو یہ خود ہی اس آیت کی وضاحت کرنے لگے کہ ''تعزمن تشاء بالقناعۃ وتذل من تشاء بالسوال''۔ آیت کا مطلب اس وضاحت کے ساتھ یہ ہوا کہ ''تو (اللہ تعالیٰ) عزت دیتا ہے جس کو چاہتا ہے قناعت کے ذریعے اور جس کو چاہتا ہے ذلت دیتا ہے سوال کرنے کے ذریعے''۔

ایک حدیث کی خاطر

(واحد جان......کوئٹہ)

کثیر بن قیس کہتے ہیں کہ میں حضرت ابوالدرداء رضی اللہ عنہ کے پاس دمشق کی مسجد میں بیٹھا ہوا تھا کہ ایک شخص ان کی خدمت میں آئے اور کہا کہ میں مدینہ منورہ سے صرف ایک حدیث کی وجہ سے یہاں آیا ہوں، میں نے سنا ہے کہ وہ آپ نے حضور اقدس ﷺ سے سنی ہے۔ ابوالدرداء نے پھر پوچھا کہ کوئی دوسری غرض تو نہ تھی؟ کہا نہیں، صرف حدیث ہی معلوم کرنے کے لیے آیا ہوں۔ ابوالدرداء نے فرمایا کہ میں حضور اکرم ﷺ سے سنا ہے کہ جو شخص کوئی راستہ علم حاصل کرنے کے لئے چلتا ہے، حق تعالیٰ شانہ اس کے لیے جنت کا راستہ سہل فرما دیتے ہیں اور فرشتے اپنے پر طالب علم کی خوشنودی کے واسطے بچھا دیتے ہیں اور طالب علم کے لیے آسمان زمین کے رہنے والے استغفار کرتے رہتے ہیں، حتیٰ کہ مچھلیاں جو پانی میں رہتی ہیں وہ بھی استغفار کرتی ہیں اور عالم کی فضیلت عابد پر ایسی ہے جیسا کہ چاند کی فضیلت تمام ستاروں پر ہے اور علماء انبیاء کے وارث ہیں، انبیاء علیہم السلام کسی کو دینار و درہم کا وارث نہیں بناتے بلکہ علم کا وارث بناتے ہیں، جو شخص علم کو حاصل کرتا ہے وہ ایک بڑی دولت کو حاصل کرتا ہے۔

دل کی دوائیں

(اکرم نور......کوٹری)

حضرت ابراہیم خواصؒ فرماتے ہیں کہ دل کی دوائیں پانچ ہیں:

(۱) قرآن کریم کو غور و فکر سے پڑھنا

(۲) خالی پیٹ رہنا

(۳) رات کو تہجد پڑھنا

(۴) سحری کے وقت اللہ کے سامنے گڑگڑانا

(۵) نیک لوگوں کی صحبت اختیار کرنا

کامیابی کی دلیل

(بلال جاوید......کراچی)

حضرت بایزید بسطامیؒ کا ایک مقولہ ہے: اگر تم کسی شخص کو دیکھو کہ وہ اعلیٰ درجے کی کرامتوں کا مظاہرہ کر کے ہوا میں اُڑ رہا ہے تب بھی اس کے دھوکہ میں نہ آؤ جب تک کہ یہ نہ دیکھ لو کہ احکام شریعت اور حفظ حدود میں اس کا کیا معاملہ ہے۔

گھر کے بزرگ آپ کی توجہ چاہتے ہیں

''ڈاکٹر صاحب! میر والد! اکیلے رہتے ہیں۔ براہِ مہربانی ایسی دوا دیجیے کہ ان کو کوئی مسئلہ نہ ہو۔ اگر ہو سکے تو کسی نرس کا بھی انتظام کروادیں۔ پلیز! آپ دیکھیں نا میں ان کو اپنے پاس نہیں رکھ سکتا۔ ان کا غصّہ اتنا تیز ہے کہ ہم برداشت نہیں کر سکتے'' یہ ایک پڑھے لکھے صاحب کی اپنے والد کے حوالے سے کی گئی گفتگو ہے۔ خوش قسمتی سے ہمارے یہاں اولڈ ایج ہومز کا تصور رائج نہیں ہوا ورنہ بہت سے لوگوں کے بہت سے مسئلے حل ہو جاتے۔ لوگ اپنے بوڑھے اور بیمار ماں باپ کو ایسے اداروں میں داخل کر کے خوشی خوشی ہزراوں روپے روزانہ کے حساب سے بھی خرچ کرنے سے دریغ نہیں کرتے اور خود چین کی بانسری بجاتے۔ لیکن معاشرتی ضابطوں اور طریقوں نے ابھی تک زندگی کا حُسن برقرار رکھا ہوا ہے اور اسی کی برقراری میں عافیت ہے۔

کیا ہم نے کبھی یہ سوچا ہے کہ ہمارے ان بوڑھے والدین کے مسائل کیا ہیں اور یہ ہم سے کیا چاہتے ہیں۔ آیئے، ضعیف العمری کے چند اہم نفسیاتی اور جذباتی مسائل پر ایک نظر ڈالیں۔ یہ مسائل اتنے سنگین بھی نہیں کہ ہم اور آپ اپنی جگہ ان کو حل نہ کر سکیں۔ اپنے اپنے دائروں میں رہتے ہوئے بھی ہم ان مسائل سے نبرد آزما ہو سکتے ہیں اور زیادہ عمر کے افراد کے ذہنی تناؤ کو کم کر سکتے ہیں۔

نیند اور بھوک: بچوں کی طرح ضعیف افراد بھی عام طور پر نیند اور بھوک کی حاجت سے بظاہر لاپروا دکھائی دیتے ہیں لیکن ان دو چیزوں کی انہیں عام نوجوانوں کی نسبت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی بھوک کم ہو جاتی ہے لیکن ان کے کھانے میں خصوصی زود ہضم و طاقت بخش غذاؤں کی موجودگی کی یقینی بنانا ضروری ہوتا ہے۔ ان لوگوں کی نیند بھی کم اور کچی ہو جاتی ہے، ذرا سے کھٹکے پر آنکھ کُھل جاتی ہے۔ کوشش کرنی چاہیئے کہ بوڑھے لوگوں کے سونے کی جگہ آرام دہ اور پُر سکون ہو اور ان کی نیند کے اوقات میں بچوں کو شور شرابے سے روکنا چاہیئے تاکہ یہ گہری نیند لے سکیں۔ اس عمر میں پُرسکون نیند جسم اور ذہن کی باقی ماندہ طاقت کو برقرار رکھنے میں بہت معاون ثابت ہوتی ہے۔

صفائی ستھرائی: اولڈ ایج میں اعضا کی طاقت میں کمی، کاہلی اور سستی کو جنم دیتی ہے جو بدن کی صفائی اور نہانے دھونے میں مسئلہ بنتی ہے۔ نوجوان شخص تو سردیوں میں بھی ٹھنڈے پانی سے نہالے تو اسے محسوس نہیں ہوتا، لیکن ضعیف افراد کو گرمیوں میں بھی نسبتاً گرم پانی سے غسل کرنا چاہیئے۔ نیم گرم پانی اس عمر کی ہڈیوں اور عضلات کے کھنچاؤ اور کم زوری کو دور کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ کوشش کیجیے کہ آپ اپنے گھر کے ضعیف افراد کے لئے یہ سہولت باقاعدگی سے فراہم کرسکیں۔ ہوسکتا ہے آپ کے والدین اپنی زبان سے اس خواہش کا اظہار نہ کریں اور نہ ہی اس کی ضرورت محسوس کریں۔ نیز ہلکی دھوپ بھی توانائی کا سامان فراہم کرتی ہے۔

موسم: بوڑھے افراد کے جسم کا مدافعتی نظام کئی گنا کمزور پڑ جاتا ہے اور موسم کی ہلکی سی تبدیلی بھی بیماری کا پیش خیمہ بن سکتی ہے۔ لہٰذا شدید گرمی، بارش یا سردی کے موقع پر ان کا خصوصی خیال رکھنا ضروری ہے، بالکل اسی طرح جس طرح بچوں کو خیال رکھا جاتا ہے۔ موسم کی مناسبت سے لباس، غذا اور رہن سہن کے انداز کو بدلنے کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔

مزاج: ضعیف العمر افراد کے مزاج میں چڑچڑا پن، حساسیت اور غصّہ بڑھ جاتا ہے، قوتِ برداشت کم ہو جاتی ہے۔ یہ ایک فطری عمل ہے مگر نوجوانوں کی کثیر تعداد کو اپنے بزرگوں سے یہی شکایت ہوتی ہے۔ اس حوالے سے جہاں ایک طرف ضعیف العمر افراد کو تھوڑا سا کنٹرول کرنے کی ضرورت ہے وہاں دوسری طرف نوجوانوں کو یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ چونکہ ان کے بڑے جان بوجھ کر غصّے کا اظہار نہیں کر رہے بلکہ اپنی فطری کمزوری کی وجہ سے ایسا کر رہے ہیں تو ان کو چاہیئے کہ وہ برداشت کریں اور کوشش کریں کہ بڑوں کے خلافِ مزاج ایسا کوئی کام یا بات نہ مانیں یا ان کے فیصلے کو قبول کریں نہ کریں، تب بھی وقتی طور پر ان کی ہاں میں ہاں ملا کر ان کی دل شکنی سے بچ سکتے ہیں۔ بزرگوں کے سامنے اپنی آواز دھیمی رکھیں۔ لب ولہجے میں جھنجلاہٹ نہ آنے دیں اور اسی طرح اپنے بڑوں کی ضد کو برداشت کریں، جس طرح اپنے بچّوں کی ضد کے آگے ہتھیار ڈال دیتے ہیں۔

حوصلہ افزائی: چلتے پھرتے اپنے بزرگوں سے ہمّت و امید سے بھرپور بات چیت کرتے رہیں۔ جب آپ چھوٹے تھے تو آپ کے ماں باپ نے آپ کی ہمّت افزائی میں بہت وقت گزارا تھا، اب آپ کی باری ہے۔ اپنے والدین اور بزرگوں کے لیے وقتاً فوقتاً چھوٹے چھوٹے تحفے لاتے رہیے۔ کتاب وقلم سے لے کر رومال اور دوپٹے تک۔ یہ سب ہی چیزیں آپ کے بزرگوں کو جینے کا حوصلہ دیں گے اور ان کی رفاقت کا احساس بھی

دوگنا کریں گی۔ اسی طرح گھر سے نکلتے وقت اور دوبارہ گھر میں داخل ہوتے وقت سلام کے ساتھ ساتھ حال احوال بھی پوچھئے، خواہ یہ رسم ہی کیوں نہ لگے، لیکن یہ تین چار الفاظ خون کو گرما دیتے ہیں اور آپس کے تعلق کو مضبوط کرتے ہیں۔

سیر و تفریح : وقتاً فوقتاً گھر سے باہر کسی باغ کی سیر یا کسی تفریحی مقام پر جانے کا اہتمام کیجیے اور محض بیوی بچوں کو نہیں بلکہ گھر کے بزرگوں کو بھی ساتھ لے کر جائیے۔ ہوسکتا ہے اس کے لیے آپ کو تھوڑی دقت ہو لیکن یہ ان کا حق ہے۔ پُر فضا مقامات کی سیر اور ہوا دل و دماغ کو تازہ دم کر دیتی ہے اور کمزور اعصاب وقویٰ کو تقویت بخشتی ہے۔

پسند و ناپسند : بزرگوں کی پسند کا حتی الامکان خیال رکھیے۔ آپ کی معمولی سی حرکت یا بات ان کو ناگوار گزر سکتی ہے خواہ آپ کے وہم و گمان میں بھی نہ ہو۔ ان کے مزاج سے شناسائی حاصل کیجیے۔ کم از کم ان کے سامنے ادب و احترام کے ساتھ ان باتوں سے گریز کیجیے جن کو وہ ناپسند کرتے ہوں۔ اسی طرح اگر آپ کو ان کی کوئی بات ناپسند ہو تو کوشش کیجیے کہ کم از کم خاموش رہیں۔ آپ کی ناپسندیدہ خاموشی بھی ان کی خوشی کا سبب بن سکتی ہے۔ ان کی پسند کے مطابق اپنے رویّے اور کردار میں حسب توقع و توازن تبدیلی لائیے۔

ورزش: روزانہ باقاعدگی کے ساتھ ہلکی پُھلکی ورزش عمر رسیدہ افراد کے جسم و ذہن کو توانا کرتی ہے۔ یہ خیال رہے کہ اس عمر میں زیادہ بھاری اور مشقت آمیز ورزش فائدے کی بجائے نقصان پہنچاتی ہے۔ پندرہ بیس منٹ تک آہستہ آہستہ قدموں سے چلنا یا جاگنگ کرنا اور یہ ممکن نہ ہو تو گھر ہی میں چہل قدمی بزرگوں کے لیے بہترین ورزش ہے۔

غذا : ضعیف العمری میں عام طور پر دانت بھی ساتھ چھوڑ جاتے ہیں۔ گھر میں ایسی عمومی غذا کا اہتمام ضروری ہے جو بزرگ آسانی سے چبا سکیں اور ہضم کر سکیں۔ زیادہ مرغن اور مصالحے دار کھانوں سے بزرگوں کا نظامِ ہاضمہ کمزور پڑ جاتا ہے لہٰذا تازہ پھل اور سبزیاں وافر مقدار میں استعمال کرنی چاہئیں لیکن جسمانی بیماریوں کا بھی خیال رکھیں یعنی بلڈ پریشر اور شوگر کے مریضوں کے لیے ہر صورت میں پرہیز لازمی ہے ورنہ بیماری کے بڑھنے کا احتمال رہتا ہے۔

مشاغل: بڑی عمر کے افراد کو ریٹائرمنٹ کی زندگی گزارنی پڑتی ہے۔ ساری عمر کام کر کے جب اچانک بے کاری کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو اکثر افراد کئی طرح کے نفسیاتی مسائل اور ذہنی عارضوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ انہیں ان مسائل اور عارضوں سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ ان کے لئے ایسے مشاغل فراہم کیے جائیں جو ان کے مزاج اور طبیعت کے مطابق ہوں اور جن میں مصروف رہ کر وہ نہ صرف اپنا وقت گزاریں بلکہ خود کو کسی نہ کسی طرح کارآمد بھی محسوس کریں، بہ صورتِ دیگر بے کاری اور بوجھ کا احساس رہی سہی ذہنی صلاحیتوں کو بھی زنگ لگا دیتا ہے۔ ضعیف العمر افراد کو یہ احساس نہ ہونے دیں کہ اب وہ معاشرے پر بوجھ ہیں اور حقیقت میں ایسا ہے بھی نہیں۔ آپ خوش نصیب ہوں گے اگر آپ معمر افراد کے علم و تجربے، مشاہدے اور دیگر صلاحیتوں سے مستفیض ہوسکیں۔ ان کی راہ نمائی حاصل کیجیے آپ کو مایوسی نہیں ہوگی۔

رفاقت اور توجہ: معمر افراد کو نظر انداز نہ کیجیے۔ روزانہ کا معمول بنائیے کہ ایک خاص وقت آپ گھر کے بزرگ کے ساتھ گزاریں گے، خواہ وہ چائے کی میز پر ہو یا ٹی وی لاؤنج میں، کوشش کیجیے کہ اس وقت کا زیادہ حصّہ آپ سننے میں صرف کریں اور بزرگ بولنے میں تاکہ انہیں جینے کا احساس ہو۔ لیکن یہ خیال رہے کہ ان کو یہ احساس نہ ہو کہ آپ کی توجہ ان کی باتوں کی طرف نہیں ہے۔

روپیہ پیسہ: آپ کے بزرگوں کو یہ احساس بھی نہیں ہونا چاہیے کہ چونکہ اب وہ کوئی کام کرنے کے قابل نہیں ہیں لہٰذا ان کی جیب بھی خالی ہوگئی ہے۔ خاموشی سے ان کے تکیے کے نیچے، کتاب کے صفحوں کے بیچ یا الماری میں کپڑوں کی جیب میں پیسے رکھتے رہیے تاکہ ذاتی استعمال کے لیے ان کو ہمہ وقت مناسب پیسوں کی فراہمی میسّر رہے اور وہ آپ سے براہِ راست پیسے مانگنے کی شرم یا جھجک سے بچے رہیں۔ اس کے علاوہ آپ باقاعدہ ہر ماہ ان کو ایک مخصوص رقم بھی دے سکتے ہیں۔ عام طور پر آپ کی دی ہوئی رقم کا زیادہ حصّہ آپ کے گھر اور آپ کے بچوں ہی پر خرچ ہوگا اور جو یہ نہ بھی ہو تب بھی یہ آپ کی ذمّہ داری ہے کہ آپ اپنے بزرگوں کی معاشی خودمختاری کے احساس کو ہر ممکن حد تک برقرار رکھیں۔

تحمل اور برداشت: اپنے بزرگوں کی تند و تلخ باتوں یا نامناسب رویّوں کو برداشت کرنا بھی ایک فن ہے۔ اگر آپ اپنے چہرے پر ایک شکن بھی لائے بغیر ہنستے مسکراتے ہوئے اپنے بزرگوں کی ڈانٹ یا غلط برتاؤ کو صبر و تحمل سے برداشت کر لیتے ہیں تو یقین کیجیے کہ آپ کو بھی اپنے بڑھاپے میں ایسے ہی متحمل رویّوں واسطہ پڑے گا۔

بزرگوں کا خیال رکھتے وقت یہ بات ضرور و ذہن میں رکھیں کہ کل کو آپ بھی انہیں کی طرح بوڑھے ہونگے اور آپ آج جو بوئیں گے وہی کل کاٹیں گے، کیوں کہ قانونِ فطرت ''جیسی کرنی ویسی بھرنی'' ہے۔

(محمد حسین......کراچی)

> **ضعیف العمر افراد میں حسّاسیت، چڑچڑاپن اور غصّہ بڑھ جاتا ہے اور قوّت برداشت کم ہوجاتی ہے۔**
> **ان کی تند و تلخ باتوں اور رویّوں کو برداشت کرنا بھی ایک فن ہے۔**

ہپناٹزم اور جدید تحقیق

ہپناٹزم کے سائنٹفک پہلوؤں پر ایک تحریر

ترقی یافتہ ممالک میں ہپنو تھراپی (ہپناٹزم کے ذریعے علاج) کی مقبولیت بتدریج بڑھ رہی ہے اور وہاں لوگ سگریٹ نوشی سے لے کر کینسر کے علاج کے دوران ہونے والی تکلیف سے نجات کے لیے ہپنو تھراپی کی طرف رجوع کر رہے ہیں۔ بہت سے ممالک میں ہپناٹزم کی بڑھتی ہوئی مقبولیت نے ایک نئی بحث کا آغاز کردیا ہے اور طبی ماہرین اس بات میں دلچسپی لے رہے ہیں کہ ہپناٹزم کیا ہے اور کیا واقعی یہ مختلف بیماریوں اور ذہنی پریشانی سے نجات حاصل کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

ہپناٹزم کا لفظ Hyponos کے لفظ سے اخذ کیا گیا ہے۔ Hyponos کو قدیم یونان میں نیند کا دیوتا کہا جاتا تھا۔ لفظ ہپناٹزم پہلی بار جیمز بریڈ (1795-1860) نے استعمال کیا تھا۔ جیمز اسکاٹ لینڈ کا معروف نیوروسرجن اور پہلا شخص تھا جس نے اس موضوع پر باقاعدہ تحقیق کا آغاز کیا۔ اس لحاظ سے اسے اس علم کا بانی بھی کہا جاتا ہے۔ درحقیقت، ہپناٹزم کا اصل تعلق نیند سے بہت کم ہوتا ہے اور درست طور پر اسے ایسی حالت کہا جاتا ہے جس میں زیرِ علاج شخص یا معمول یا (subject) کی توجہ ایک ہی جانب یا عامل کی آواز پر مرکوز رہتی ہے۔ جیمز بریڈ نے بھی بعدازاں اس حقیقت کا ادراک کر لیا تھا اور اس نے ہپناٹزم کا نام بدل کر monoideaism رکھنے کی کوشش کی تھی، لیکن یہ نام مقبولیت حاصل نہ کرسکا اور ہپناٹزم ہی مستعمل رہا۔ مغربی ممالک میں ہپناٹزم کے ماہرین کی تعداد ہزاروں میں ہے اور اس طریقۂ علاج کی بڑھتی ہوئی مقبولیت کے سبب اس کے ماہرین کی تعداد میں بھی اضافہ ہورہا ہے۔ لوگوں میں اس طریقۂ علاج کی بڑھتی ہوئی مقبولیت کے بارے میں ایک ماہر ہپناٹزم کا کہنا ہے ''جو لوگ میرے پاس علاج کے لیے آتے ہیں وہ ہپناٹزم سے کسی حد تک واقف ہوتے ہیں، لیکن ٹیلی ویژن پر ہپناٹزم سے متعلق دکھائے جانے والے شوز کی وجہ سے وہ کسی حد تک تحفظات کا بھی شکار ہوتے ہیں۔ انہیں سب سے زیادہ خدشہ اس بات کا ہوتا ہے کہ کہیں ہم مکمل طور پر ہپناٹسٹ کے کنٹرول میں تو نہیں آجائیں گے۔ ان کے خدشات دور کرنے کے لیے میں انہیں ایک تجربہ کرواتا ہوں جس کے بعد وہ خود کو بہت آرام دہ محسوس کرتے ہیں اور اطمینان سے علاج کرواتے ہیں۔'' دوران علاج 95 فی صد افراد (subjects) کو کسی حد تک ہپناٹائز کیا جاسکتا ہے، اگرچہ ان میں سے اکثر افراد گہری نیند جیسی حالت میں نہیں آتے جیسا کہ ہپناٹزم کے بارے میں کہا جاتا ہے۔

مغرب میں ہپناٹزم کی نوعیت کے حوالے سے جاری بحث میں ایک طبقے کا موقف ہے کہ یہ ''شعور کی تبدیل شدہ حالت'' ہے، جس میں معمول ان افعال سے بہ خوبی واقف ہوتا ہے جو وہ انجام دیتا ہے، جب کہ دوسرے طبقے کا کہنا ہے کہ ہپناٹائزڈ مریض درحقیقت تحت الشعوری طور پر عامل کی ہدایت پر عمل کرتے ہیں۔ ہپناٹزم کے بارے میں ایک عام تصور یہ ہے کہ عامل معمول کو اس کی مرضی کے برخلاف ہپناٹائز کرسکتا ہے، لیکن یہ تصور درست نہیں۔ طویل عرصے سے عالمی سطح پر یہ تسلیم کیا جاچکا ہے کہ کسی کو بھی اس کی مرضی کے برخلاف ہپناٹائز کرنا ممکن نہیں۔ تاہم اس بات سے ''شعور

ہپناٹزم کے بارے میں ایک عام تصور یہ ہے کہ ہپنوتھراپسٹ سبجیکٹ کو اس کی مرضی کے برخلاف ہپناٹائز کرسکتا ہے، لیکن یہ تصور درست نہیں!
عالمی سطح پر یہ تسلیم کیا جاچکا ہے کہ کسی کو بھی اس کی مرضی کے برخلاف ہپناٹائز کرنا ممکن نہیں

کی تبدیل شدہ حال'' کے اس تصور کی تردید نہیں ہوتی کہ معمول خود ہپناٹائز ہونا چاہتے ہیں اور اسی لیے وہ اسی طرح طرزِ عمل ظاہر کرتے ہیں جو ایک ہپناٹائزڈ انسان کو ظاہر کرنا چاہیے۔

ہپناٹزم کی نوعیت کے بارے جاری اس بحث کا (Electroencephalography) EEG (Positron Emission Tomography) PET اور FMRI (Functional Magentic Resonance Imaging) جیسی برین امیجنگ ٹکنیکس خاتمہ کرسکتی ہیں۔ان ٹیکنیکس کے ذریعے دماغ کے مختلف حصوں میں ہونے والی سرگرمیوں کی پیمائش کی جاتی ہے۔

ہپناٹزم کے ضمن میں برین امیجنگ نے دلچسپ نتائج مہیا کیے ہیں۔ ایک تحقیق کے دوران کچھ مریضوں کے دماغ کی چار اقسام کی صورت حال میں PET کے ذریعے اسکیننگ کی گئی۔ جب ٹیپ چل رہا تھا، جب ٹیپ نہیں چل رہا تھا، جب انہیں کہا گیا کہ وہ یہ تصور کریں کہ وہ ٹیپ سن رہے ہیں اور جب وہ ہپناٹزم کے زیر اثر تھے اوران سے کہا گیا کہ وہ ٹیپ سننے کا تصور کریں۔ اسکیننگ کے دوران ان کے دماغ کا ایک حصہ اس وقت فعال ہوگیا جب وہ ٹیپ سن رہے تھے اور ٹیپ بند ہونے پر دماغ کا وہ حصہ ابتدائی طور پر غیر فعال ہوگیا لیکن جب انہیں ہپناٹزم کے ذریعے یہ ترغیب دی گئی کہ وہ یہ تصور کریں کہ وہ ٹیپ سن رہے ہیں تو دماغ کا وہ حصہ فعال ہوگیا، حالانکہ ٹیپ بند تھا۔

مغربی ممالک میں لوگوں کے ہپنوتھراپسٹ (ماہر ہپناٹزم) سے رجوع کرنے کی سب سے عام وجہ پر سگریٹ نوشی کی عادت سے چھٹکارا پانے کی خواہش ہے۔

متعدد ماہرین کا دعویٰ ہے کہ بری عادات سے نجات حاصل کرنے میں ہپناٹزم کی افادیت طبی طور پر ثابت ہو چکی ہے۔

ہپنوتھراپی کو وسیع پیمانے پر درد سے نجات حاصل کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جا رہا ہے اور ایسے مریضوں کی تعداد روز بہ روز بڑھ رہی ہے جو جسم کی مختلف حصوں میں ہونے والے درد سے چھٹکارا پانے کے لیے ہپنوتھراپسٹ سے رجوع کرتے ہیں۔ لیبارٹری اسٹڈیز سے مریضوں میں درد کا احساس ختم کرنے میں ہپنوتھراپی کی افادیت ثابت ہوچکی ہے۔ 2006ء میں 729 مریضوں پر کی گئی ایک تحقیق سے یہ بات سامنے آئی کہ جن خواتین کے خود تنویمی (self-hypnosis) ٹیکنیکس اختیار کی تھیں انہیں زچگی کے دوران ان خواتین کے مقابلے میں دافع درد گولیوں کی آدھی مقدار لینی پڑی جنہوں نے ان ٹیکنیکس سے استفادہ نہیں کیا تھا۔ جذباتی مسائل کے حل میں بھی ہپنوتھراپی کی افادیت ثابت ہوچکی ہے۔

ذہنی پریشانی سے نجات حاصل کرنے کے لیے ہپناٹزم سے استفادہ کرنے والے ایک شخص کے مطابق ''ہپناٹزم کے ماہر نے مجھے اس دروازے میں داخل ہونے لیے کہا اور ہدایت کی کہ اس دروازے کے دوسری طرف موجود کمرے میں ہر وہ چیز پھینک دو جس سے تم نجات چاہتا ہوں۔ سیشن کے اختتام پر میں نے خود کو نہایت تھکا ہوا محسوس کیا جیسا کہ آدمی سخت محنت طلب کام کرنے کے بعد نڈھال ہو جاتا ہے اور میں نے اپنی ذہنی کیفیت میں کوئی مثبت تبدیلی محسوس نہیں کی، لیکن مزید دو دن تک علاج کروانے کے بعد میرے ذہنی دباؤ میں حیرت انگیز طور پر کمی آئی اور میں نے خود کو ہلکا پھلکا اور پر اعتماد محسوس کیا۔''

ایک اور تحقیق کے دوران ہپناٹائز زدہ افراد کو نہایت گرم پانی میں ہاتھ ڈالنے کے لیے کہا گیا اور اس دوران ان کے دماغوں کی PET کے ذریعے اسکیننگ کی گئی۔ ان میں سے آدھے افراد سے یہ کہا گیا تھا کہ پانی تکلیف دہ حد تک گرم ہوگا۔ جب کہ بقیہ نصف سے کہا گیا کہ پانی کا درجہ حرارت قابل برداشت ہوگا۔ ان کے دماغوں کی اسکیننگ کے ذریعے یہ دیکھا گیا کہ جن افراد کو پانی کے نہایت گرم ہونے کا کہا گیا تھا ان کے دماغ کا وہ حصہ جو تکلیف کا احساس دلاتا ہے بقیہ نصف افراد کے مقابلے میں زیادہ فعال تھا۔ اس تحقیق سے تکلیف کے احساس کو کم کرنے میں ہپناٹزم کی افادیت کو سمجھا جا سکتا ہے۔

ترقی یافتہ معاشرے میں ہپناٹزم کے بارے میں جاری بحث شاید کبھی ختم نہ ہو، لیکن جدید میڈیکل سائنس یہ تسلیم کر چکی ہے کہ کچھ بیماریوں میں ہپناٹزم کا استعمال دیگر تمام طریقہ ہائے علاج سے زیادہ مؤثر ہے۔ دنیا کے کئی ممالک میں ہپنوتھراپی کی بڑھتی ہوئی مقبولیت کے سبب اس بات کا قوی امکان ہے کہ مستقبل میں ہپناٹزم بھی دیگر طبی علوم کی طرح مستند طریقہ علاج کا درجہ حاصل کرلے گا۔

(محمد احسان ندیم......راولپنڈی)

E070709

جدید میڈیکل سائنس یہ تسلیم کرچکی ہے کہ کچھ بیماریوں میں ہپناٹزم کا استعمال دیگر تمام طریقہ ہائے علاج سے زیادہ مؤثر ہے۔ دنیا کے کئی ممالک میں ہپنوتھراپی کی بڑھتی ہوئی مقبولیت کے سبب اس بات کا قوی امکان ہے کہ مستقبل میں ہپناٹزم بھی دیگر طبی علوم کی طرح مستند طریقہ علاج کا درجہ حاصل کرلے گا۔

پتھروں کے اثرات

یاقوت

اس پتھر کو انگریزی میں ''روبی'' Ruby' ہندی میں ''مانک'' پنجابی میں ''لال'' اور سنسکرت میں ''پدم راگ'' کہتے ہیں۔ اس کا عربی نام ''لعل'' ہے اس کا شمار اعلیٰ درجے کے قیمتی پتھروں میں ہوتا ہے۔ یہ پتھر چمکدار اور بلوری لال رنگ کا ہوتا ہے جو اندھیری رات میں بھی چمکتا ہے۔ اس کا استعمال زیورات کی زیبائش کو دوبالا کرتا ہے جو کہ زمانہ قدیم سے رائج ہے۔

رنگت

یہ پتھر لال رنگ کے مختلف درجوں میں پایا جاتا ہے' جن کی تعداد چار ہے۔

ا۔ ''سرخ حمری'' جو کہ گہرے لال رنگ کا ہوتا ہے۔

۲۔ ''سرخ اودی'' جو کہ گلابی رنگ کا ہوتا ہے۔

۳۔ ''سرخ نارنجی'' جو کہ گہرے لال رنگ میں پیلے رنگ کی تھوڑی سی ملاوٹ سے بنتا ہے۔

۴۔ ''سرخ لیموی'' جو کہ پختہ لیمو سے مشابہت رکھتا ہے یعنی زردی مائل سرخ۔

اقسام

یہ بہت سی اقسام میں پایا جاتا ہے جن میں چار بہت مشہور ہیں۔

(۱) مشرقی یاقوت۔

(۲) مغربی یاقوت۔

(۳) ستائل یاقوت۔

(۴) پیلس یاقوت۔

ساخت

مندرجہ ذیل پر مبنی ہے۔

ا۔ وزن مخصوص SPECIFIC GRAVITY ۱۰ء۴ درجے

۲۔ سختی HARDNESS ۹,۰۰ درجے

۳۔ عکس REFRACTIVE INDEX ۷۷,۱ درجے

۴۔ پگھلنے کا درجہ Fo MELTING POINT ۳۶۸۶ درجے

شناخت

اس پتھر کی سختی ۹ درجے ہوتی ہے اور یہ صرف الماس ہی سے کٹتا ہے۔ اگر اس کو کوئی کم قیمت کا پتھر کاٹ دے تو وہ اصلی یاقوت نہیں ہے' یہ پتھر بہت ہلکا ہوتا ہے (حجم کے لحاظ سے) اس کی پرکھ فلٹر سے با آسانی ہوسکتی ہے۔ اگر فلٹر سے اس کی روشنی کی شعاعیں آر پار ہوجائیں تو وہ نقلی ہے اور اگر نہ گزریں تو اصلی ہے۔

عیب

یہ پتھر قیمتی ہونے کے باوجود کچھ عیب بھی رکھتا ہے جس سے اس کی قدر و قیمت کم ہوجاتی ہے۔ جوہری حضرات اس کے مندرجہ ذیل عیب بیان کرتے ہیں۔

ا۔ ''چیرا'' جب اس کے اندر شگاف آجاتا ہے اسے چیرا کہتے ہیں۔

۲۔ ''دودھیا'' جب اس کی رنگت دودھیا ہوجائے۔

۳۔ ''ابرک'' جب اس کے اندر ابرک کے آثار نمایاں ہوں۔

۴۔ ''بنوسی'' جب سیاہی مائل سُرخ ہو تو یہ رنگ عیب والا سمجھا جاتا ہے۔

۵۔ ''جوتلا'' زردی مائل رنگت کا بھی عیب میں شمار ہوتا ہے۔

۶۔ ''ماوا'' سیاہی مائل ہونے کے علاوہ مندرجہ بالا کوئی عیب ہو۔

۷۔ ''ڈھایا'' پتھر کا بے آب اور بے رونق ہونا۔

طبی خواص

☆ مفرح قلب و مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔

☆ خون کو متحرک رکھتا ہے' نبض کی رفتار کو اصل حالت میں رکھتا ہے۔

☆ پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔

☆ امراضِ قلب کے لئے مفید ہے۔

☆ مرگی' جنون' طاعون اور گنٹھیا کو شفا دیتا ہے۔

☆ جگر کو طاقت بخشتا ہے' وحشت کو دُور کرتا ہے۔

☆ سیلان الرحم کی شکایت دور کرتا ہے' دافع زہر ہے' نقاہت کو دُور کرتا ہے۔

سحری خواص

☆ فراخ دلی اور محبت بڑھاتا ہے' ازدواجی زندگی میں مفید اور خوشگوار ہے۔

☆ اس کا رنگ مزاج میں تیزی اور پھرتی پیدا کرتا ہے۔

☆ روزگار میں ترقی پیدا کرتا ہے' اس کو برابر دیکھنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔

☆ ہمت پیدا کرتا ہے' دل میں وسوسہ پیدا نہیں ہونے دیتا اور انسان میں آخری دم تک مقابلہ کی صورت میں جرات پیدا کرتا ہے۔

☆ خوداعتمادی اور ہوشیاری پیدا کرتا ہے' بڑے لوگوں سے تعلقات بڑھانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

☆ اصول پرست بناتا ہے۔

☆ وفاداری رفاقت اور دوستی کا معاون ہے۔

کیا آپ روحانی قوت حاصل کرنا چاہتے ہیں؟

کیا اولاد یا اولادِ نرینہ کی خواہش دل میں ہے؟

کیا سسرال والے ذلیل کرتے ہیں؟

کیا علاج کے باوجود شفا نہیں ہوتی؟

کیا آپ سے خوشیاں روٹھ گئیں ہیں؟

کیا آپ کو نوکری نہیں ملتی؟

کیا ناکامی آپ کا مقدر بن گئی ہے؟

کیا دوست دشمن ہو جاتے ہیں؟

کیا کاروبار میں مستقل نقصان ہو رہا ہے؟

کیا آپ اب تک سکون کی تلاش میں ہیں؟

کیا آپ کو اپنے خواب سمجھ نہیں آتے؟

کیا آپ زندگی کو جینا چاہتے ہیں؟

کیا لوگ آپ سے حسد کرتے ہیں؟

ان سوالات میں سے اگر کوئی سوال ایسا ہے کہ جو آپ کی ذات سے تعلق رکھتا ہے اور آپ اپنی پریشانی کا بہتر حل چاہتے ہیں تو دن کے بارہ بجے سے تین بجے کے درمیان مندرجہ ذیل نمبروں پر رابطہ کریں۔

اپنا نام، والدہ کا نام، والد کا نام، تاریخ پیدائش (اگر معلوم ہو) جائے پیدائش اور مسئلہ بیان کریں۔ کاغذ اور قلم ضرور ساتھ رکھیں۔ دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ ہماری کوشش ہے کہ آپ کو آپ کی پریشانیوں اور مسائل کا بہترین اور آسان حل دیا جاسکے۔

ایک قابلِ اعتماد ادارہ

روشنی

قائم شدہ ۱۹۸۵

دن بارہ بجے سے تین بجے تک مسائل ان فون نمبروں پر سنے جاتے ہیں

021-34923667, 021-34923488,
0333-4923667, 0321-8778177,
021-34920000

طبیب جسمانی، ذہنی و روحانی
ڈاکٹر محمد فہد اقبال آرتانی

ان دیکھی مخلوق کی موجودگی کا احساس

کوئی جسمانی یا دماغی کمزوری بھی ہو سکتی ہے

اللہ تعالیٰ نے انسان کی تخلیق اس طرح کی ہے کہ خود انسان بھی اپنی قابلیتوں اور صلاحیتوں کے بارے میں حیران ہے۔ انسان کی سوچ اور پھر اپنی مرضی سے حالات کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت اسے دوسری مخلوقات سے الگ اور ممتاز بناتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے تمام کائنات میں ہر شے کو ایک خاص اصول اور حساب سے بنایا ہے لیکن انسان کو سب سے اعلیٰ مقام بخشا ہے اور انسان میں کچھ غیر معمولی صلاحیتیں بھی عطا کی ہیں۔

اس دنیا کو اگر غور سے دیکھیں تو اس میں کئی ایسی مخلوقات کی موجودگی کا احساس ہوتا ہے جن کو ہم آنکھ کے ذریعے نہیں دیکھ سکتے۔ یہ سب مخلوقات ہماری دنیا کی عام روشنی کے ان زاویوں سے محفوظ ہیں جن کو ہماری آنکھ عام حالات میں دیکھ نہیں سکتی۔ کہتے ہیں کہ جناتوں اور بھوتوں کی موجودگی بھی روشنیوں کے ان زاویوں میں ہوتی ہے جو عام آنکھوں سے محفوظ ہیں۔

اکثر لوگ جنوں اور بھوتوں کو اپنے ہمراہ یا مختلف جگہوں پر محسوس کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں بے شمار ماہرین علم مابعد النفسیات کے تجربات کے مطابق جنوں' بھوتوں و دیگر نظر نہ آنے والی چیزوں کی موجودگی کا احساس ہمارے دماغ کی کمزوری پر بھی منحصر ہے۔ کہا جاتا ہے کہ ہمارے دماغ میں دو سو کروڑ سے زیادہ خلیے (Cells) ہیں۔ ان میں سے دماغ کے مختلف حصوں کے خلیے (Cells) مختلف کام کرتے ہیں۔ اگر ایک حصے کے خلیے (Cells) کمزور ہو جائیں تو ہمیں اپنے اردگرد دوسری مخلوقات کی موجودگی کا احساس ہوتا ہے۔ بعض ماہرین تو اسے سرے سے ہی نہیں مانتے، ان کے مطابق دراصل دوسری دنیا کا وجود نہیں ہے بلکہ یہ ان دیکھی اور انجانی دنیا دراصل ہمارے اپنے دماغ کی پیداوار ہے اور اس کی وجہ ہمارے دماغ کے کسی حصے میں آئی ہوئی کمزوری ہو سکتی ہے جو حالات یا سوچ کی وجہ سے ہوتی ہے۔

مثال کے طور پر خالد کا کیس تھا۔ خالد نے مجھے خط لکھا کہ فہد صاحب! میری عمر تقریباً ۲۲ سال ہے۔ میں ایک خوبصورت' سمجھدار' طاقتور اور اچھا لڑکا ہوں۔ میں نے اس عمر میں بی ایس سی کر لیا ہے اور اب ماسٹرز کر رہا ہوں۔ مجھ میں وہ تمام قابلیتیں ہیں جو ایک اچھے نوجوان میں میری عمر میں ہونی چاہئے لیکن دس بارہ سال سے مجھے یہ احساس ہوتا ہے کہ میرے ساتھ ایک اور وجود ہے۔ یہ دراصل ایک پری ہے جو پرستان سے آئی ہے، یہ کبھی میرے ساتھ چلتی ہے' کبھی میرے سر پر اُڑتی ہے لیکن سب سے زیادہ مشکل مرحلہ وہ ہوتا ہے جب یہ پری میرے جسم میں داخل ہو جاتی ہے، اس وقت میں اپنے آپ کو ایک خوبصورت لڑکی محسوس کرتا ہوں۔ میرے اردگرد کے لوگ میری حرکات وسکنات میں زنانہ پن محسوس کرتے ہیں۔ کبھی کبھی میں اکیلے میں اپنے آپ کو میک اپ کے ذریعے لڑکیوں کی طرح سنگھارنے لگتا ہوں' میں اپنی بہنوں کے کپڑے چھپا کر اپنے کمرے میں لے جا کر انہیں پہنتا ہوں۔ یہ کیفیت تقریباً تین چار گھنٹے روزانہ ہوتی ہے اور جب یہ کیفیت ختم ہو جاتی ہے تو میں اپنے آپ کو بے حد ہلکا محسوس کرتا ہوں لیکن یہ احساس تو شدت سے رہتا ہے کہ وہ پری میرے ساتھ ساتھ ہے۔ میں اس مشکل سے کیسے نجات حاصل کر سکتا ہوں۔

خالد کے کیس کا سائیکو ریسرچ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ خالد پر کوئی پری وغیرہ نہیں آتی خالد کا کیس ایک نفسیاتی کیس تھا۔ خالد اپنے والدین کا اکلوتا بیٹا تھا اور اس کی سات بہنیں تھیں۔ تمام بہنوں کے ساتھ وہ بچپن سے اکیلا رہتا تھا اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ خالد کی سوچ اور پسند بالکل لڑکیوں جیسی ہوگئی لیکن اس بات کا اظہار وہ کھلم کھلا نہیں کر سکتا تھا' اس لئے اس کے دماغ نے لاشعوری طور پر ایک ڈرامہ تخلیق کیا اور اس ڈرامے میں خالد نے یہ محسوس کیا کہ ایک پری اس کے دماغ میں داخل ہو کر اسے لڑکیوں جیسی حرکات کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ خالد کو یہ مشورہ دیا گیا کہ وہ زیادہ وقت گھر سے باہر اپنے مرد دوستوں میں گزارے اور ہر وقت جب بھی موقع ملے بغیر گنتی ''اللہُ القادرُ القویُ'' پڑھے۔ اس طرح کے عمل سے اللہ کے فضل سے خالد چند ہی روز میں ٹھیک ہو گیا۔

اسی طرح کا ایک کیس ریحانہ کا تھا۔ ریحانہ نے مجھے خط لکھا فہد بھائی! میری عمر ۳۳ سال ہے، مجھے پچھلے دو سال سے یہ محسوس ہوتا ہے کہ جیسے میں ایک ملکہ ہوں مجھے ایسا لگتا ہے جیسے میرے اردگرد میرے ماتحت لوگ ادب سے چل رہے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ میں ساری دنیا پر حکومت چلاؤں' لوگ میری ہر خواہش پوری کرنے پر مجبور ہوں۔ مجھے چلتے پھرتے اپنے اردگرد اپنے غلاموں اور باندیوں کے وجود کا احساس ہوتا ہے۔ مجھے یوں لگتا ہے کہ میرے جسم میں کسی ملکہ کی پرانی روح داخل ہوگئی

ہے اور اس کے نوکر چاکر اس کے ساتھ رہتے ہیں یعنی میرے ساتھ رہتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ مجھے معلوم ہے کہ یہ ملکہ ظالم تھی اور لوگوں پر ظلم کر کے خوش ہوتی تھی۔

ریحانہ کا سائیکو ریسرچ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ ریحانہ کی شادی پندرہ سال پہلے بشیر نامی شخص سے ہوئی تھی، بشیر اس زمانے میں ایک بینک میں کلرک تھا۔ بشیر نے شادی کے بعد تھوڑا سا اپنا کام شروع کیا۔ اس نے بے تحاشہ محنت کی اور اللہ نے فضل کیا اور ترقی ہونے لگی۔ بشیر نے دو سال کے بعد نوکری چھوڑ دی اور پوری طرح اپنے کام میں لگ گیا۔ رات بارہ بجے تک کام کرتا، صبح سات بجے اٹھ کر کام پر چلا جاتا، کھانے پینے اور نیند کی کوئی فکر نہ تھی، تھکن کا احساس نہ تھا اور اللہ نے اس کا بدلہ بھی بہت اچھا دیا۔ پھر تقریباً تین سال پہلے بشیر نے ایک شخص فرید کو اپنا پارٹنر بنایا، فرید کسی وزیر کا رشتہ دار تھا اور اس نے بشیر کو لالچ دیا کہ اگر اسے پارٹنر بنالیا جائے تو وہ بڑے بڑے کنٹریکٹ حاصل کر کے بشیر کو دے گا۔

بشیر لالچ میں آ گیا، اس نے فرید پر بہت بھروسہ کر لیا اور جب ایک سال بعد حساب کتاب دیکھا تو بشیر کی کمپنی نقصان میں تھی اور اس پر لاکھوں کا قرض تھا۔ بشیر اور ریحانہ مفلس ہو گئے۔ ان باتوں کا اثر ریحانہ پر بہت زیادہ پڑا وہ فرید کا خون پی جانا چاہتی تھی لیکن فرید کی پہنچ بہت اونچی تھی کوئی بھی اس کا کچھ بگاڑ نہیں سکتا تھا۔ ریحانہ بے بس تھی لیکن اس کے ذہن نے یہ بات بٹھالی کہ وہ ایک ملکہ ہے اور وہ ملکہ لوگوں پر ظلم کر کے خوش ہوتی ہے۔

ریحانہ کو سمجھایا گیا کہ لالچ میں اکثر لوگ نقصان اُٹھاتے ہیں اور اب بشیر کو نئی زندگی شروع کرنی چاہئے اور مشورہ دیا گیا کہ وہ ہر روز عصر کی نماز کے بعد ۱۳۱ بار ''اللہُ القائمُ الکریم''، پڑھیں۔ اللہ کے کرم سے اس سے بہت فائدہ ہوا۔

اسی طرح کا ایک کیس عبدالکریم کا تھا۔ عبدالکریم نے مجھے خط لکھا فہد بھائی! میری عمر اس وقت اٹھارہ سال ہے لیکن میں بہت کمزور ذہن کا مالک ہوں۔ کلاس میں اور امتحان میں مجھے کچھ سجھائی نہیں دیتا۔ گھر میں جو کچھ یاد کرتا ہوں وہ تھوڑی دیر میں بھول جاتا ہوں، میرے دوست میرا مذاق اڑاتے ہیں کیونکہ وہ جو بات کرتے ہیں وہ میری سمجھ میں نہیں آتی، میں بار بار پوچھتا ہوں کہ کیا بات تھی جبکہ تمام دوست اس بات کو سمجھ کر اس بات پر پوری طرح لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ہم لوگ صرف دو بھائی ہیں۔ بڑا بھائی اللہ کے فضل سے بہت ذہین ہے لیکن میرے ساتھ نہ جانے کیا مصیبت ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ میرے اندر کوئی بدروح ہے جو مجھے پریشان کر رہی ہے۔ اب تو میں احساس کمتری کا شکار ہو گیا ہوں۔ دوستوں سے نہیں ملتا، اکیلا اپنے کمرے میں رہتا ہوں۔ ہمارے قریب ہی ایک گھر میں کچھ لوگ رہتے ہیں ان کا بیٹا میرا دوست اور ہمدرد ہے، وہ ماہنامہ روشنی میں آپ کا مضمون پڑھ کر میرے پاس لے آیا، اسی کے کہنے پر میں آپ کو خط لکھ رہا ہوں۔ کیا یہ بدروح میرے جسم سے نکل سکتی ہے؟ کیا میں ایک نارمل لڑکا بن سکتا ہوں؟

عبدالکریم کے کیس کا سائیکو ریسرچ کیا گیا تو بات بہت پرانی نکلی۔ دراصل عبدالکریم کے والد کا نام عبداللہ اور عبدالکریم کی والدہ کا نام زبیدہ تھا۔ جب زبیدہ اور عبداللہ کی شادی ہوئی تو ظاہر ہے کہ گھر کے سب لوگ بہت خوش ہوئے۔ ایک سال کے بعد اللہ نے ان دونوں کو ایک بیٹا بھی دے دیا، اب تو گھر میں اور خوشی آ گئی۔

پہلے بیٹے کی پیدائش کے کچھ عرصے بعد عبداللہ کی بہن کلثوم نے عبداللہ سے کچھ رقم مانگی۔ اس وقت عبداللہ کا ہاتھ تنگ تھا اس لئے اس نے منع کر دیا لیکن کلثوم نے یہ خیال کیا کہ زبیدہ بھابی نے اپنے شوہر عبداللہ کو رقم دینے سے منع کر دیا ہے کیونکہ اس سے پہلے کلثوم نے جب بھی اپنے بھائی عبداللہ سے کچھ مانگا، عبداللہ نے انکار نہیں کیا اور ضرور دیا۔ کلثوم یہ ساری باتیں سوچ کر غصے میں آ گئی اور اس نے عبداللہ کے کان زبیدہ کے خلاف آہستہ آہستہ بھرنے شروع کئے۔ کلثوم کی باتوں کی وجہ سے زبیدہ اور عبداللہ میں ان بن رہنے لگی، عبداللہ غصے میں رہنے لگا اور کبھی کبھی تو زبیدہ پر مار پیٹ بھی کرنے لگا اسی دوران زبیدہ کو حمل ٹھہر گیا۔ حمل کے دوران بھی عبداللہ زبیدہ پر ظلم کرتا رہا، جس کی وجہ سے زبیدہ کے ذہن پر پریشانی رہنے لگی۔ میڈیکل اصول کے مطابق اگر حمل کے دوران ماں پر ذہنی اور اعصابی دباؤ ہو تو بچے کی جسمانی اور ذہنی نشوونما پر بھی برا اثر ہو سکتا ہے، اس لئے عبدالکریم ذہنی طور پر کمزور اور بہت حد تک ناکارہ ہو گیا۔ یہ اس ظلم کا نتیجہ تھا کہ جو عبداللہ نے دورانِ حمل اپنی بیوی یعنی عبدالکریم کی والدہ زبیدہ پر کئے تھے۔

عبدالکریم کو سمجھایا گیا کہ اللہ تعالیٰ نے کسی شخص میں اگر کوئی کمی رکھی ہے تو اس کمی کو پورا کرنے کیلئے ایک عمدہ صلاحیت بھی دی ہوتی ہے۔ عبدالکریم دماغی طور پر کمزور تھا تو اسے کرسی بننے کے کام میں لگایا گیا۔ وہ آہستہ آہستہ اس کام میں ہوشیار ہو گیا اور اس میں احساس کمتری بھی ختم ہونے لگا۔ تقریباً دو سال بعد ہی عبدالکریم کرسی بننے کے کارخانے کا مالک تھا اور اس کے ہاتھ کے نیچے نو کاریگر کام کرتے ہیں۔ عبدالکریم نے کام شروع کرتے ہی نماز شروع کر دی تھی اور ہر نماز کے بعد ۲۱۲ بار ''اللہُ الستارُ الرحیم'' پڑھتا تھا اسے مشورہ دیا گیا کہ وہ یہ عمل زندگی بھر کرتا رہے۔

اسی طرح اگر کبھی کسی کو بدروحوں یا بھوتوں کی موجودگی کا احساس ہو تو یہ سچ بھی ہو سکتا ہے اور کسی جسمانی یا ذہنی پریشانی کی وجہ سے یہ احساس بھی ہو سکتا ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ کسی قسم کا علاج شروع کرنے سے پہلے حالات کا اچھی طرح سے سائیکو ریسرچ کر لیا جائے۔ اس سلسلے میں اگر کوئی بات پوچھنا چاہیں تو آپ مجھ سے فون نمبر 021-34923667 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

جسمانی بیماریوں کا روحانی علاج

جسم اور روح انسانی زندگی کی دو حقیقتیں ہیں۔ انسانی جسم جہاں بیرونی دنیا سے انسان کا تعلق رکھتا ہے۔ وہاں روح انسان کی اندرونی دنیا پر مبنی ہوتی ہے۔ ان دونوں دنیاؤں یعنی انسان کی اندرونی اور بیرونی دنیا دونوں میں رابطے کا نام زندگی ہے۔ یعنی ایک زندہ انسان دراصل جسم اور روح کے ملاپ کا نتیجہ ہے۔ ایک تندرست انسان کے لئے تندرست جسم اور تندرست روح دونوں ضروری ہیں۔ اگر دونوں میں سے کوئی ایک بھی بیمار ہو جائے تو دوسرے پر بھی اس کا اثر پڑتا ہے۔ یعنی اگر روح بیمار (مثلاً خوف، جادو ٹونہ، نظر بد، وہم) ہو تو جسم بھی اس کے اثرات محسوس کرتا ہے اور اگر جسم میں بیماری پیدا ہو جائے (مثلاً کمر درد، ذیابیطس، بلڈ پریشر، ڈپریشن) تو انسانی روح بھی بے چینی محسوس کرتی ہے۔ ایسی حالت میں اگر ایک کو دوسرے کے علاج کے لئے استعمال کیا جائے تو بہت اچھے اثرات سامنے آتے ہیں۔ اور خاص طور پر جسمانی بیماریوں کے لئے جسمانی علاج (یعنی جسم پر علاج) کے ساتھ ساتھ اگر روحانی طور پر بھی امداد کی جائے یعنی روح کا استعمال کیا جائے تو شفا جلد اور بہتر طور پر حاصل ہو سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قدیم حکماء جسمانی مرض کے جسمانی علاج کے ساتھ ساتھ روحانی علاج بھی تجویز کرتے ہیں۔

ہمارے ماہرین نے اس سلسلے میں مختلف جسمانی بیماریوں کے لئے روحانیت کا سہارا لیتے ہوئے مختلف روحانی اعمال اور علاج ترتیب دیئے ہیں۔ جو کہ مرض کے جسمانی علاج کے ساتھ استعمال کئے جا سکتے ہیں۔

ماہنامہ روشنی میں جسمانی بیماریوں کے لئے روحانی علاج کا سلسلہ شروع کیا گیا ہے اور ہر ماہ کسی ایک جسمانی بیماری کے لئے روحانی اعمال اور علاج شائع کئے جائیں گے۔

سر چکرانے کے علاج کے لئے روحانی عمل

سر چکرانا ایک مرض ہے جو عام طور پر زیادہ دماغی کام کرنے والوں میں پایا جاتا ہے۔ اس مرض میں آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے اور سر چکراتا ہے۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے ارد گرد کی تمام اشیاء گھوم رہی ہیں۔ طالب علموں، خواتین اور دماغی کام کرنے والوں میں وقتی طور پر یہ عارضہ پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ نظام ہضم کی خرابی، قبض کی شکایت، خون کی کمی، کسی دماغی چوٹ یا کسی قسم کے نشے وغیرہ کے استعمال سے بھی یہ عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اصل میں یہ بیماری دوران خون کی تبدیلیوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور یہ ضروری ہے کہ اس بیماری کی طرف فوری توجہ دی جائے۔

روحانی علاج کے طور پر فجر کی نماز کے بعد کھلی ہوا میں ۲۱۲ بار ''اللہُ الرحمٰنُ السلام'' پڑھیں۔ رات کو سوتے وقت ایک گلاس دودھ پر ۲۱ بار ''اللہُ الرحمٰنُ السلام'' پڑھ کر دم کر کے پیئیں۔ اس کے علاوہ جس وقت سر چکرانا شروع ہو تو بغیر گنتی ''اللہُ الرحمٰنُ السلام'' پڑھنا شروع کر دیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو شفاء نصیب فرمائے۔ (آمین)

دمہ اور ورزش

دمہ کو عام الفاظ میں سانس پھولنے کا عارضہ بھی کہتے ہیں۔ یہ مرض ہمارے ملک میں بہت تیزی سے پھیل رہا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اس وقت ملک بھر میں 50 لاکھ سے زائد افراد دمے کے مرض کا شکار ہیں۔ عام طور پر یہ تصور کیا جاتا ہے کہ نوجوان اور صحت مند ایتھلیٹ قسم کے لوگ اس عارضے سے متاثر نہیں ہوتے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ لگ بھگ 30 فی صد ایتھلیٹ ایسے دمے کا شکار ہوتے ہیں جو عموماً ورزش کے سبب پیدا ہوتا ہے۔ ورزش سے پیدا ہونے والے اس عارضے کے کئی اسباب ہوسکتے ہیں۔

اکثر لوگ یہ پوچھتے ہیں کہ دمے کے مریضوں کے لیے ورزش کس حد تک فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہے؟ یہ بات خاصی حد تک درست ہے کہ جسمانی ورزش سے دمے کی علامت نمودار ہوتی ہیں۔ پھر بھی ایسے مریضوں کے لیے ورزش اتنی ہی ضروری ہے جتنی ایک عام صحت مند شخص کے لیے ہوتی ہے۔ یہاں یہ بات بھی ہمیشہ ذہن میں رکھنی چاہیے کہ جسم کو متناسب رکھنے کے لیے ورزش بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ جب تک آپ ورزش کرتے ہیں، فٹ رہتے ہیں، لیکن جوں ہی آپ باقاعدہ ورزش چھوڑتے ہیں آپ کا جسم بہت تیزی کے ساتھ ڈھیلا پڑنے لگتا ہے۔ دمے کے مریض اگر مناسب دوا لیتے رہیں تو انہیں عام قسم کی جسمانی ورزش کرنے میں کوئی دقت پیش نہیں آئے گی۔ تاہم کچھ دوسری علامات یا اسباب مل کر کسی حد تک کوئی نہ کوئی ردعمل ضرور پیدا کرسکتے ہیں۔

سانس کی نالیاں عام طور پر مرطوب اور گرم ہوتی ہیں۔ تاہم ورزش کے دوران، کثیر مقدار میں خشک اور ٹھنڈی ہوا ان سے گزرتی ہے کیونکہ آپ زیادہ تیز، لمبے اور گہرے سانس لے رہے ہوتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں سانس کی نالیوں کی حساس جھلیوں میں سوزش یا جلن پیدا ہوجاتی ہے جو دمے کا سبب بنتی ہے۔ اگر خدانخواستہ آپ کو لاحق دمے کا مرض پوری طرح کنٹرول میں نہیں ہے تو یہ سوزش دمے کی زیادہ شدید حملے کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ اسے ورزش کے سبب سے پیدا ہونے والا دمہ کہتے ہیں۔

سب سے اچھی ورزش کون سی ہوسکتی ہے؟ اگر ڈاکٹر نے یہ تشخیص کر دیا ہے کہ آپ کو دمے کا مرض لاحق ہے تو ایسی ورزشیں اپنائیں جن میں ہلکی مشقت کرنی پڑے۔ مثلاً تیراکی، چہل قدمی اور سائیکل چلانا وغیرہ یا پھر کم دباؤ والی ایروبکس سے ابتداء کی جاسکتی ہے۔

پانچ سے دس منٹ تک بتدریج ایروبکس گرمائش بہت ضروری ہے یا یوں کہہ لیجیے کہ آکسیجن والی ہوا میں تازہ دم ہونا ضروری ہے۔ یہ عمل بجائے اس کہ وہ بڑھتی ہوئی ضرورت کے پیش نظر فوری طور پر ہوا کھینچنے لگیں، سانس کی نالیوں کو مطلوبہ ہوا میں تناسب پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ تھوڑی دیر ورزش کریں، تھوڑی دیر آرام کریں۔ یہ اس بات سے کہیں بہتر ہے کہ آپ دیر تک مشقت والی ورزش کرتے رہیں۔

دمے کے بہت سے مریضوں کے لیے پانی میں ورزش مثلاً تیراکی وغیرہ رطوبت کے سبب مفید ہوتی ہے، تاہم کلورین وغیرہ کی وجہ سے کچھ مریضوں پر اس کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

اگر آپ خشک موسم میں ورزش کے خواہاں ہیں تو ماسک لگا لیجیے۔ اس طرح ٹھنڈی ہوا سانس کی نالیوں میں سوزش یا خراش پیدا نہیں کرے گی۔ اگر آپ ہوا ماسک نہیں لگاتے بلکہ صرف سوتی یا اونی اسکارف لپیٹ لیتے ہیں تو ہوا میں موجود ذرات سانس کی نالیوں کے راستے اندر جا کر آپ کی صحت کے لیے مزید مسائل پیدا کرسکتے ہیں۔

اگر آپ گرم موسم میں باہر جا کر ورزش کرنا چاہتے ہیں تو اس موقع پر ایک بات یاد رکھیے، وہ یہ کہ صبح سویرے ہوا میں پھولوں کے ذرات کی مقدار عموماً زیادہ ہوتی ہے۔ اس صورت حال میں اگر آپ کی دمے کی تکلیف بڑھنے کا خدشہ ہو تو ورزش کا وقت بدل دیجیے۔

ورزش کے سبب بڑھنے والے دمے سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟ ورزش کے وجہ سے بڑھنے والے دمے سے بچنے کے لیے آپ کو یہ بات یقینی بنانی چاہئے کہ آپ کا دمہ مناسب حد تک کنٹرول کیا جا چکا ہے اور اگر آپ ضروری سمجھیں تو ورزش سے پہلے تجویز کردہ دوا لے لیں۔ بہتر انداز میں تازہ دم ہونے کے نتیجے میں بھی ورزش سے پیدا ہونے والے دمے کا خطرہ کافی کم ہوجاتا ہے۔

سوزش ختم کرنے والی ادویہ بھی ورزش کے سبب بڑھنے والے دمے سے بچاؤ میں مددگار ہوسکتی ہیں، تاہم کچھ لوگ ورزش شروع کرنے سے قبل سانس کی نالیاں کھولنے کے لیے دوا لینا ضروری محسوس کرتے ہیں۔ دمے کے بیشتر مریضوں کو چاہیے کہ وہ باقاعدگی سے اپنی دوا لیں۔

دوڑنے اور جوگنگ کرنے سے سانس کی نالیوں میں خشک ہوا زیادہ مقدار میں داخل ہوکر دمے کا باعث بنتی ہے، جب کہ ایسی ورزشوں مثلاً تیراکی اور یوگا جن میں کم مشقت ہوتی ہے یہ دمے کا کم سے کم سبب بنتی ہیں۔

(آسیہ منصور......حیدرآباد)

E010907

زندگی میں کامیابی اور کامرانی کے حصول کے لئے تعویذ

زندگی کے مختلف شعبوں میں دفاتر میں، کاروبار میں، امتحانات میں یا زندگی میں کسی بھی آزمائش میں کامیابی کے لئے سخت محنت اور کوشش ضروری ہے۔ لیکن اکثر دیکھا گیا ہے کہ سخت محنت اور جدوجہد کے باوجود کامیابی نہیں مل پاتی۔ اور اتنی کوششوں کے بعد کامیابی نہ ملنے پر انسان مایوس ہوجاتا ہے۔ ایسے میں انسان کو دنیاوی کوششوں کے ساتھ ساتھ روحانی مدد کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔

زندگی کے کسی بھی موڑ پر کامیابی حاصل کرنے کے لئے آپ مجوزہ تعویذ استعمال کرسکتے ہیں۔ یہ تعویذ مختلف شعبہ ہائے زندگی خاص طور دفاتر میں کام کرنے والے خواتین و حضرات، کاروبار میں ناکام حضرات، امتحانات دینے والے طالب علموں کے لئے کامیابی اور کامرانی کے حصول کے لئے بہت مفید ہے۔

استعمال کرنے کا طریقہ اور احتیاطیں

تعویذ کو پانچ اگربتیوں کی دھونی دے کر کالے کپڑے میں سی کر کالے دھاگے کے ساتھ گلے میں ڈال لیں۔ اس عمل سے آپ کی کامیابی سو فیصد 100% یقینی ہے۔ اس کے ساتھ مندرجہ ذیل عمل بھی ضروری ہے۔ ورنہ کامیابی کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔

- اللہ تعالیٰ کی مہربانیوں پر پورا یقین رکھئے کیونکہ اللہ کے علاوہ کوئی مدگار نہیں اور نہ ہی کوئی حامی ہے نہ ناصر۔
- صرف تعویذ پر بھروسہ مت کریں۔ دل لگا کر محنت بھی کریں اور پھر دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ محنت کا پھل دیں۔
- جب کوئی کام کرنے لگیں یا کچھ یاد کرنے کے لئے بیٹھیں۔ تو پہلے ۳۳ بار اللّٰہ العلیم الغفار پڑھ لیں۔
- رسالے میں شائع شدہ اصلی Original تعویذ استعمال کریں۔ اس کی نقل یا فوٹو کاپی کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- جب خدا سے کامیابی کی دعا کریں تو گڑگڑا کر چپکے چپکے دل سے دعا کریں۔
- تعویذ گلے میں ڈالنے سے پہلے ۵ روپے کسی مسجد میں دے دیں۔ اس تعویذ کا کوئی ہدیہ۔ نذرانہ یا فیس نہیں ہے۔
- تعویذ کی پشت پر دی گئی تفصیلات ضروری پُر کریں۔
- یہ تعویذ ۲۱ یوم تک پہنے رکھیں ۲۱ یوم بعد سمندر میں ٹھنڈا کردیں اور اگر مزید استفادہ کی ضرورت محسوس کریں تو اگلے ماہ کا تعویذ نئے شمارے سے حاصل کیجئے۔ انشا اللہ ہزاروں لوگوں کی طرح آپ بھی فیض پائیں گے۔

تعویذ برائے زندگی میں کامیابی اور کامرانی

یا اللہ	یا اللہ	یا اللہ	یا اللہ	یا اللہ
یا غفور	یا غفور	یا غفور	یا غفور	یا غفور
یا شکور	یا شکور	یا شکور	یا شکور	یا شکور
یا رحمٰن	یا رحمٰن	یا رحمٰن	یا رحمٰن	یا رحمٰن
یا رحیم	یا رحیم	یا رحیم	یا رحیم	یا رحیم

دانتوں کی حفاظت

دانت قدرت کا انمول تحفہ ہیں اور جسمانی مشین کا ایک حصہ ہیں۔ دانتوں کی حفاظت بہت ضروری ہے لیکن اکثر لوگ ان کے بارے میں لاپرواہوتے ہیں۔ یہ طرزِ عمل کسی طرح بھی دانشمندانہ نہیں۔ مسکراہٹ کا اصل حسن صاف، سفید اور مضبوط دانتوں میں چھپا ہوتا ہے۔ گفتگو کا لطف بھی اصل دانتوں میں نہاں ہوتا ہے۔ صحت مند دانت کھانے کا لطف دوبالا کرتے ہیں۔

دانتوں کی لاپرواہی کی سب سے بڑی وجہ لوگوں کا یہ عام خیال ہے کہ جوں جوں انسان بوڑھا ہوجاتا ہے اس کے دانت خود بخود کمزور اور گرنے شروع ہوجاتے ہیں۔ حقیقت اس کے برعکس ہے، مناسب احتیاط اور دیکھ بھال سے آپ زندگی بھر قدرتی دانتوں سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔ اپنے طور پر ہر شخص کو چاہئے کہ اپنے دانتوں کی حفاظت کرے۔

مسواک : دانتوں کی صحت کے سلسلے میں مسواک کی افادیت کو زیادہ اہمیت دی گئی ہے۔ مسواک چبانے سے مسوڑھوں میں دوران خون تیز ہوکر ریشوں میں استحکام پیدا ہوتا ہے، منہ میں زیادہ لعاب پیدا ہوکر دانت تیزابی مادے سے صاف ہوجاتے ہیں، عام طور پر لوگ نیم، کیکر اور جامن کی لکڑی کی مسواک کرتے ہیں، جبکہ پیلو کی مسواک ان تمام مسواکوں سے بہترین ہے۔

خلال کا طریقہ : کھانے کے بعد خلال کرنا سنت نبوی ﷺ ہے۔ ہمارے ہاں پہلے عام طور پر نیم کے تنکے استعمال ہوتے تھے۔ نیم میں شامل اجزاء ہمارے دانتوں کی صحت وصفائی کے لیے بہترین ہیں، لیکن اب بنے بنائے خلال بازاروں میں ملتے ہیں۔ اکثر خلال معیاری نہیں ہوتے اور اس کے سرے اور کنارے نوکیلے اور تیز ہونے کی وجہ سے مسوڑھے زخمی ہوجاتے ہیں۔ خلال کے لیے پرانا اور مؤثر طریقہ دھاگہ ہے۔ آج کل بھی اسے خلال کا بہترین طریقہ سمجھا جارہا ہے۔ خلال کے اس طریقے کے لیے ایک صاف اور مضبوط دس انچ لمبا دھاگہ لیں اور اسے دانتوں کے درمیانی جگہ میں آرام سے داخل کریں اور پھر باہر نکال لیں۔ اس طریقے سے دانتوں کے درمیان سے پلاک اور خوراک کے ذرے آسانی سے نکل جاتے ہیں۔

دانتوں کی غیر معمولی بیماری

پائیریا: پائیریا جسے ماخورہ بھی کہتے ہیں، مسوڑھوں کا مرض ہے جس میں مسوڑھے دھیرے دھیرے متاثر ہوکر دانتوں کو کمزور کردیتے ہیں۔ ہمارے دانتوں کی جڑوں میں ایک ریشہ دار جھلی ہوتی ہے، یہ حفاظتی جھلی تمام دانتوں کی جڑوں کو محفوظ رکھتی ہے۔ پائیریا اس جھیلی کو رفتہ رفتہ نقصان پہنچاتا ہے، اس طرح ریشے گلنے سڑنے لگتے ہیں اور مسوڑھوں کے سرے سوجھ جاتے ہیں۔ پائیریا سے محفوظ رہنے کے لیے مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

بچوں میں برش کرنے کی عادت ڈالیں، انہیں صحیح انداز میں برش کرنے کا طریقہ بتائیں۔ خود بھی خلال کریں اور خلال کے بعد کم از کم تین دفعہ کلیاں کریں۔ وضو سے پہلے مسواک یا برش کریں، عام نمک گیلے برش پر لگا کر دانت صاف کریں۔ دن میں کم از کم ایک دفعہ نیم کی نرم مسواک ضرور کریں اور نیم کی تازہ پتیاں جوش دے کر نیم گرم پانی سے کلیاں کریں۔ اچھے اور معیاری منجن یا ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں۔ برش بھی معیاری ہو اور کم از کم ہر چھ ماہ بعد دوسرا برش خریدیں۔ بڑے گوشت سے خاص طور پر بچیں۔ بوٹی کی جگہ قیمہ کھایا کریں تاکہ اس کے ریشوں سے مسوڑھوں کو نقصان نہ پہنچے۔ اگر پائیریا ہو جائے تو کنیر کی مسواک پائیریا کا موثر علاج ہے لیکن اس کا لعاب نگلنا نہیں چاہئے۔ آگ کی لکڑی کا کوئلہ پیس کر اس میں نمک ہم وزن ملا کر بطور منجن استعمال کرنے سے بھی فائدہ ہوگا۔

دانتوں کی حفاظتی تدابیر :

☆ رات کو کھانے کے بعد اور صبح ناشتے کے بعد دانتوں کو برش یا مسواک سے صاف کریں۔

☆ عام طور پر ٹوتھ پیسٹ بدل کر استعمال کریں ایک ہی ٹوتھ پیسٹ پر اکتفا نہ کریں۔

☆ زیادہ نرم یا زیادہ سخت ٹوتھ برش استعمال نہ کریں، ہاں ڈاکٹر کے مشورے پر سخت یا نرم ٹوتھ برش استعمال کرسکتے ہیں۔

☆ کھانا کھانے کے بعد خلال کا استعمال ضرور کریں۔

☆ کھانے کے اختتام پر پھل یا سبزی کا استعمال کریں اس سے دانتوں کی ورزش ہوگی اور خوراک کی ریزے نہیں پھنسیں گے۔

دانتوں کا ہلنا: پیپل کی جڑ کی چھال سایہ میں خشک کرکے نہایت باریک پیس کر رکھ لیں اور صبح کے وقت بطور منجن استعمال کریں۔ دانتوں کا ہلنا، درد میل وغیرہ دور کرکے دانتوں کو سفید کرتا ہے اور دانت اپنی جگہ جم جاتے ہیں۔

دانت میں درد : تخم سرس 12 گرام، مرچ سیاہ 6 گرام دونوں کو باریک پیس کر رکھ لیں۔ دکھتے وقت دانت اور داڑھ پر ملیں فوراً درد بند ہوجائے گا۔ منجن ملنے کے بعد کم از کم آدھا گھنٹہ تک کلی نہ کریں۔ نمولی نیم 12 گرام، نمک 12 گرام، پھٹکری بریاں 12 گرام خوب باریک پیس کر ڈبی میں بند کرکے رکھیں۔ دانتوں کے درد میں خاص طور پر مفید ہے، کیڑے کو دور کرتا ہے اور دانتوں کو موتیوں جیسا بنادیتا ہے۔

دانتوں کا ریزہ ریزہ ہو کر ٹوٹنا

پھٹکری کو باریک پیس کر شہد میں ملالیں اور روزانہ صبح دانتوں پر ملیں۔

مسوڑھوں کا پھولنا اور خون آنا

سونف خشک 48 گرام، نمک لاہوری 24 گرام باریک پیس کر کپڑے میں چھان کر رکھ لیں، بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں۔ انار کے چھلکے خشک حسب ضرورت لے کر پانی میں 10 منٹ تک پکائیں اور اس کے دن میں 4 مرتبہ غرارے کریں یہ مسوڑھوں میں پیپ کا بھر جانا، مسوڑھوں سے خون نکلنا، دانتوں میں درد، دانتوں کے ملنے میں مفید ور مجرب ہے۔

دانتوں میں میل، منہ کی بد بو

بادام کے چھلکے کا کوئلہ 100 گرام، سینڈھا نمک 50 گرام، مرچ سیاہ 50 گرام تینوں کو خوب باریک پیس کر اچھی طرح کپڑے میں چھان لیں، صبح شام ذرا سا منجن دانتوں پر ملیں۔ مسوڑھے پھولنا، دانتوں سے پیپ آنا، دانتوں کے دیگر امراض کے لیے اس کا استعمال مفید ہے۔

دانتوں کی بے حسی: اگر ترشی زیادہ استعمال کرنے سے دانت بے حس ہو جائیں تو اس مرض کو دور کرنے کیلئے لیموں کے بیج چبائیں بے حسی دور ہو جائیگی۔

دانتوں میں سردی کی وجہ سے درد: لہسن کو گرم کر کے دانتوں کے درمیان رکھ لیں دانتوں کا درد فوراً دور ہو جاتا ہے۔

(شکیل احمد......لاہور) Q220607

بچوں کو ناشتہ ضرور کرائیں

تمام ماہرین صحت و تعلیم اس بات سے متفق ہیں کہ ناشتہ بچوں کے لیے ایندھن کی حیثیت رکھتا ہے، جو بچے کو پورا دن ذہنی اور جسمانی طور پر چاق و چوبند رکھتا ہے۔ حالیہ ریسرچ سے بھی یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ناشتہ کر کے اسکول جانے والے بچے بغیر ناشتہ کئے اسکول جانے والے بچوں کے مقابلے میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ بچوں کو ناشتے میں رغبت دلانے کے لیے کون سے طریقے موثر رہتے ہیں۔

ہمیشہ ہلکی پھلکی غذا دیجیے

☆ ایسے تمام کھانے جن میں چکنائی کی زیادتی ہوتی ہے وہ بچوں میں سستی پیدا کرتے ہیں، اس لیے زیادہ تلے اور بھاری کھانوں سے پرہیز کیجیے۔ اس کے علاوہ تیز مرچ مصالحوں کے کھانوں سے بھی بچوں کو دور رکھیں۔ کوشش کریں کہ انہیں تازہ پھل، دودھ یا جوس وغیرہ فراہم کریں۔ یہ بچے زیادہ شوق سے کھائیں گے۔

بچے کی پسند کو مدِ نظر رکھیں

☆ بچوں کو ناشتہ دینے کے لیے اس بات کا خیال ضرور رکھئے کہ آپ کا بچہ کس طرح کا کھانا پسند کرتا ہے۔ اگر آپ پھل دینا چاہ رہی ہیں تو بچے کی پسند پوچھ لیجیے۔ اسی طرح اگر بچہ صرف سادہ دودھ پینا پسند نہیں کرتا تو اس میں فلیور وغیرہ ڈال دیجیے۔

بچوں کی پسند میں رہنمائی کیجئے

☆ اگر آپ کا بچہ صرف اپنی پسندیدہ چیز ہی کھانے پر اصرار کرتا ہے اور یہ اس کا معمول بن چکا ہے تو اب ضرورت اس بات کی ہے کہ اس کی پسند میں خاطر خواہ تبدیلی لائی جائے۔ آپ اپنے بچے کو اپنے ساتھ بازار لے کر جائیں اور ایسی تمام چیزیں جن کو کھانے میں دلچسپی کا مظاہرہ نہیں کرتا ان کے فوائد سے انہیں آگاہ کریں۔

صحت کی اہمیت سے آگاہ کریں

☆ انہیں بتائیں کہ صرف چاکلیٹ اور ٹافیاں کھا کر ہی صحت مند نہیں رہا جا سکتا، انہیں کہیں کہ ناشتہ کرنے سے وہ جلد بڑا ہو جائے گا، اس کی ہڈیاں مضبوط ہوں گی اور اسکول کا کام بھی جلد اور بغیر تھکے مکمل کر لیا جائے گا وغیرہ وغیرہ۔

نئے ذائقے متعارف کرائیں

☆ بچوں کو نئے ذائقوں سے متعارف کرائیں اس کے اندر اس بات کا احساس پیدا کریں کہ جب تک وہ کوئی نئی چیز نہیں کھائے گا وہ اس کے ذائقے کو کیسے پسند یا ناپسند کر سکتا ہے؟

پیار کا احساس دلائیں

☆ بچے کے ذہن میں یہ چیز بٹھائیں کہ آپ اس سے کتنا پیار کرتی ہیں۔ اس کی صحت کی آپ کو فکر رہتی ہے اور یہ کہ اس کا صحت مند رہنا آپ کے لیے بہت ضروری ہے۔

ہفتہ وار شیڈول بنائیں

☆ ممکن ہو تو ہفتہ وار شیڈول بنائیں اور اسے کیلنڈر کی طرح دیوار پر لٹکا دیں اور بچے کی کھانے کی چیزوں کے سامنے ان کی تصویریں، صحت مند قسم کے کارٹون وغیرہ لگا دیں تاکہ انہیں کھانے میں رغبت پیدا ہو سکے۔ بچے چونکہ پڑھ نہیں سکتے لیکن ہیروز کی تصویریں دیکھ کر وہ کھانے پر آمادہ ہوں گے۔

ناشتے کی تیاری میں مدد لیں

☆ باورچی خانے کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں بچوں سے مدد لیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ ڈبل روٹی کے سلائس کاٹ رہی ہیں تو انہیں بھی یہی کرنے دیں۔ انہیں کہیں کہ اپنا تیار کیا سلائس خود کھاؤ، دیکھنا کتنا مزا آئے گا۔

ساتھ بٹھا کر ناشتہ کرائیں

☆ کوشش کریں کہ بچوں کو ساتھ بٹھا کر ناشتہ کرایا جائے۔ اس سے بچوں میں ماں باپ کی شفقت کا احساس رہتا ہے۔ وہ آپ کو ناشتہ کرتے دیکھ کر خود بھی کھانے کے لیے تیار ہو جائیں گے۔

(مہک ناز......کراچی) Q070513

بواسیر کے مریض
بلا آپریشن، آزمودہ نسخوں کے ذریعے، مکمل اور شافی
علاج کے لئے رابطہ کریں
روشنی سینٹر
چاندنی چوک، اسٹیڈیم روڈ، کراچی
معلومات اور اپائنٹمنٹ کے لئے
(92-21) 34923667-34923488-34920000

زندگی میں ترتیب ضروری ہے

کیا آپ کیلئے دن کے گھنٹے ناکافی ہوتے ہیں؟ کیا آپ اپنی طے شدہ ملاقاتوں کیلئے ہمیشہ تاخیر سے پہنچتے ہیں؟ اگر آپ ایسی صورت حال سے دو چار ہیں تو یہ مضمون پڑھئے اور سیکھئے کہ آپ وقت کو کیسے اپنے قابو میں رکھ سکتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ وقت آپ کو اپنے قابو میں رکھے آپ حیرت انگیز طور پر اپنا وقت بچا سکتے ہیں۔

اگر آپ پہلے ہی سوچ لیں کہ آنے والے دن میں آپ کو معمول کے علاوہ کون کون سے کام ہیں اور آپ کو کسی میٹنگ یا تقریب میں جانا ہے تو اس کے لئے آپ کو کن چیزوں کی ضرورت ہوگی؟ اس غرض سے رات ہی کو اپنا

زندگی میں ترتیب ضروری ہے

سامان تیار کر لیجئے بجائے اس کہ آپ کو آخری لمحات میں جلدی جلدی مطلوبہ اشیاء سمیٹنی پڑیں۔

آنے والے ہفتے کے دوران پہننے والے کپڑوں کا انتخاب کر کے ان کو بھی تیار رکھیں۔ اگر آپ پہلے سے بہت آگے کی پیش بندی نہیں کر سکتے تو کپڑوں کا ایک جوڑا یا قمیض ضرور مخصوص رکھئے جسے مختلف اوقات میں مختلف مواقع پر پہنا جا سکتا ہو۔

دیر ہونے کی گنجائش مدنظر رکھنا......

سفر سے پہلے ہی اندازہ لگا لیجئے کہ آپ کے سفر کا دورانیہ کتنا طویل ہوگا؟ چنانچہ چند منٹ پہلے ہی گھر سے نکل جائیں۔ اس طرح آپ مقررہ وقت سے پہلے یا مقررہ وقت پر تقریب میں پہنچ کر اپنے آپ کو شرمندگی سے بچا سکتے ہیں۔

اپنی باتیں خود یاد رکھئے......

اگر آپ کو بھول جانے کی عادت ہے تو اپنے فون کے قریب یا فریج پر پیغامات چسپاں کر لیجئے یا اپنے لئے ایک پیڈ مخصوص کر لیں جس میں وہ باتیں نوٹ کی جا سکیں جو روزمرہ کے معمولات سے ہٹ کر ہوں۔ آجکل موبائل فونز میں بھی پرسنل ڈائری اور دوسرے آپشنز آپ کے اس کام میں معاون ثابت ہونگے۔ اس سلسلے میں دوسروں پر بھروسہ نہ کیجئے کہ وہ آپ کو یاد دلائیں گے کیونکہ آپ کی طرح وہ بھی بھول سکتے ہیں۔

اپنے کاغذات سنبھالئے......

اس سے قبل کہ کاغذات کی بھرمار آپ کا ناک میں دم کر دے، انہیں سنبھال لیجئے۔ اس کیلئے ایک بکس لیجئے جس میں فائلیں، کچھ رنگین فولڈرز اور کچھ قلم ہونے چاہئیں۔ مختلف خانوں کے تحت ایک صاف ستھرا فائلنگ سسٹم مرتب کیجئے جس میں بینک، کار، مکان وغیرہ کے کاغذات رسیدیں اور بل وغیرہ رکھے جا سکیں۔ چیزیں ترتیب سے رکھیں تاکہ بروقت مطلوبہ کاغذ نکال سکیں۔ چند زائد سیکنڈز صرف کر کے کاغذات کو ان کی درست جگہ پر رکھنا آپ کے قیمتی وقت اور آپ کی قوت برداشت دونوں کو ضائع ہونے سے بچاتا ہے۔

اپنے پیسہ کی منصوبہ بندی کیجئے......

آپ اکثر غیر معمولی دباؤ کا شکار کیوں رہتے ہیں؟ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ آپ کے اخراجات اور آمدنی میں توازن نہیں ہے۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ آپ اطمینان سے بیٹھیں اور اپنی آمدنی اور ہر ماہ ہونے والے تمام اخراجات کی ایک فہرست تیار کیجئے۔ اس میں مختلف مواقع پر پیش آنے والے اخراجات بھی شامل ہونے چاہئیں۔ اس کے علاوہ ہنگامی حالات مثلاً کار کی ٹوٹ پھوٹ اور مرمت کیلئے بھی رقم مختص کر لینا چاہئے۔ اس فہرست کے ذریعے آپ اپنے ماہانہ اخراجات سے بخوبی واقف ہو جائیں گے۔ لین دین کے تمام معاملات (مثلاً لکھے ہوئے چیک، ڈپازٹس اور کیش اماؤنٹ) کا اپنی چیک بک میں اندراج کرنا ہرگز نہ بھولیں۔ یہ طریقہ آپ کو آئندہ پیش آنے والی مالی الجھنوں کا شکار ہونے سے بچاتا ہے۔

اپنے کام مختلف خانوں میں بانٹ دیجئے......

اگر آپ کے پاس وقت کم اور کام بہت ہیں تو گھبرائیے مت، بلکہ سوچئے کہ کیسے مختلف کاموں کو ایک دوسرے سے منسلک کیا جا سکتا ہے۔ اپنا ذہن بانٹنے یا خیالات بھٹکانے کی کوشش نہ کیجئے مثلاً فون کالز، لمبی گپ شپ اور دیگر مستقل مداخلت آپ کے قیمتی وقت کا بیشتر حصہ کھا جاتی ہے اور آپ کو مزید کام کرنے سے اور آگے بڑھنے سے روک لیتی ہے۔ اگر آپ اپنے کام کی منصوبہ بندی کر چکے ہوں اور ایسے میں آپ کی کوئی دوست آپ سے کہیں جانے کیلئے پوچھے تو آپ ''نہیں'' کہنے سے ہرگز

خوفزدہ نہ ہوں۔

ہفتے کے اختتام پر آپ اپنا کچھ فالتو وقت اگلے ہفتے کی منصوبہ بندی کرنے میں استعمال کریں۔ ایک ڈائری لکھئے جس میں ان کاموں کا ذکر جو آپ کرچکے ہیں یا آپ کو کرنے ہیں۔

مافوق الفطرت بننے کی کوشش نہ کیجئے......

کیونکہ اس کا انجام افسوس کے سوا کچھ نہ ہوگا۔ آپ صرف ان بنیادی اور ضروری کاموں کو پیش نظر رکھئے جو آپ کے سپرد کئے گئے ہیں اور دوسروں کے کام دوسروں پر چھوڑ دیجئے۔ اس طرح آپ اپنے آپ کو جسمانی اور ذہنی طور پر آزاد محسوس کریں گے۔

اپنی سماجی زندگی کی منصوبہ بندی کیجئے......

اپنی ذات کے لئے کچھ وقت نکالنا بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔ شام اور ویک اینڈ ایسے اوقات ہوتے ہیں جب آپ گھر والوں کے ساتھ وقت گزار سکتے ہیں۔ بعض اوقات یہ آپ کی توانائیاں بحال کرنے کا بہترین طریقہ ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دوستوں کی بے وقت دعوت کو مسترد کرنے سے نہ ہچکچائیں کیونکہ ایسے آپ مشکل میں گرفتار ہوسکتے ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ کے پاس اپنے لئے اور ان لوگوں کے لئے جن سے آپ محبت کرتے ہیں وقت نہیں بچے گا۔ اگر آپ مجوزہ پروگرام کیلئے کوئی متبادل دن یا تاریخ متعین کرنے کا مشورہ دیں تو اس سے آپ کے دوستوں کے جذبات کو ہرگز ٹھیس نہیں پہنچے گی۔

سبزہ اگائیے......

وقت گزاری اور اعصابی دباؤ سے نجات کے لئے باغبانی بہترین مشغلہ ہے۔ سال بہ سال بڑھنے والے پودے آپ کو پرسکون رکھ سکتے ہیں۔ اس میں آپ کو زیادہ محنت بھی نہیں کرنی پڑے گی۔ ایک چھوٹے سے باغیچے میں آپ مختلف اقسام کی سبزیاں اور پودے اُگا سکتے ہیں۔

کھوئے ہوئے وقت کے بارے میں سوچنا......

گزرے ہوئے وقت کے بارے میں سوچنا آنے والے وقت کو پکڑنے کی ضرورت کا احساس دلاتا ہے۔ اگر آپ ہمیشہ جلد بازی میں کام کرتے ہیں تو آپ اپنے آپ کو تھکا ہوا محسوس کریں گے اور دیر سے کام کرنا آپ کو ہمیشہ افسردہ رکھے گا۔ اس لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے بارے میں حقیقت پسند ہوجائیں کہ آپ کتنی جلدی اور کتنا کام کر سکتے ہیں اور یہ کہ آپ حقیقتاً ایک دن میں زیادہ سے زیادہ کتنا کام کرسکتے ہیں؟

ان تمام طریقوں کے ساتھ ساتھ خواتین کے لئے درج ذیل طریقے مزید فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں۔

اپنا گھر صاف رکھئے......

آپ کے ساتھ ایسا کتنی مرتبہ ہوا ہے کہ آپ نے مہمانوں کی آمد سے پہلے بڑی پھرتی سے پورے گھر کو صاف ستھرا کرلیا ہو۔ یہ صرف اس صورت میں ممکن ہے جب آپ افراتفری میں صفائی کرنے کی کوشش کرنے کے بجائے وقت پر تمام اشیاء صاف ستھری کر کے رکھ دیا کریں۔ مثلاً مگ خالی ہونے کے فوراً بعد کھنگال لیجئے، تمام کپڑوں کو ہنگر میں لٹکا دیں بجائے اس کے کہ کپڑے ایک کرسی پر پھینک دیئے جائیں یا اخبارات بھی یونہی پھینک دیئے جائیں اور پھر انہیں ردّی والے کو دینے کیلئے جمع کیا جائے۔ کتابیں پڑھنے کے بعد واپس شیلف میں رکھنے کی عادت ڈالیں۔ گھر کی ہر چیز سے صفائی کا احساس ہونا چاہئے۔ اگر آپ کے مہمان رات کے کھانے پر آرہے ہیں اور آپ اپنے ضروری کاموں سے فارغ ہوگئی ہیں تو کھانے کی میز آراستہ کرنے کی کوشش کیجئے اور اسے پچھلی دفعہ سے زیادہ بہتر بنانے کی کوشش کیجئے۔

اگر آپ کا باورچی خانہ خراب منصوبہ بندی کا شکار ہے......

تو آپ اپنا بیشتر وقت ایک کونے سے دوسرے کونے جانے میں ضائع کرتی رہیں گی۔ بہترین صورت یہ ہے کہ آپ کی ضرورت کی ہر چیز آپ کے ہاتھوں کی پہنچ میں ہو۔ مثلاً دھونے کا سامان سنک پر موجود ہونا چاہئے۔ چائے کی پتی اور کافی کیتلی کے قریب ہونی چاہئیں۔ الماریوں میں سامان ترتیب سے رکھیں تاکہ آپ بوقت ضرورت چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی شے فوراً اور آسانی کے ساتھ نکال سکیں۔ کھانے کے بعد برتنوں کو فوراً دھونے کی عادت ڈالیں۔ پلیٹوں کو فوراً دھو لینا آسان ہے، اس سے پہلے کہ کھانا پلیٹوں میں جم جائے۔ پلیٹوں کو فوری طور پر صرف کھنگال لینا بھی بعد میں زیادہ محنت بچاتا ہے۔

باورچی خانے میں ذخیرہ رکھئے......

اپنے باورچی خانے کی الماری میں کھانے کی روزمرہ استعمال کرنے والی چیزوں کا ذخیرہ رکھئے اور غیر ضروری خریداری کرنے میں وقت ضائع کرنے سے گریز کیجئے۔ سپر مارکیٹ جانے سے پہلے اشیائے خوردنی کا جائزہ لیجئے۔ مارکیٹ جاتے ہوئے آپ کے ہاتھ میں ایک مکمل فہرست ہونی چاہئے۔ ہر چیز اس فہرست کے مطابق خریدیئے۔ اچانک آجانے والے مہمانوں کی خاطر تواضع کیلئے چند پکے ہوئے کھانے فریزر میں محفوظ رکھئے۔ دودھ، ڈبل روٹی، اور مکھن کے خرچ کا اندازہ لگانا عموماً بہت مشکل ہوتا ہے مگر اسے بھی کسی حد تک فریزر میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

اعلیٰ درجے کا نظم وضبط آپ کو کسی بھی کام سے نمٹ لینے کے قابل بنانے کے لئے ضروری ہوتا ہے لہٰذا آپ اپنے ساتھیوں کو ہرگز اس بات کا موقع نہ دیجئے کہ وہ کام سے آپ کی توجہ ہٹا سکیں، خواہ ان کی گپ شپ کتنی ہی دلچسپ کیوں نہیں ہو۔ اپنے تمام کام وقت پر کریں۔ اپنے سامنے موجود کام کو نمٹانے کے لئے دماغ کو صحیح سمت میں مرکوز رکھیں۔ آج کے تمام کام بستر پر جانے سے پہلے ختم کرنے کی کوشش کیجئے۔ یہ عادت آپ کو دوسرے دن دوہری محنت سے بچائے گی۔

(J950712) (عظمیٰ حنیف......کراچی)

تعویذ حل المشکلات وحصول المقاصد

ہر مشکل کو حل کرنے اور آپ کے مقاصد کو حاصل کرانے والی ذات اللہ تعالیٰ کی ہے۔لیکن اللہ تعالیٰ نے کچھ وسیلے اور طریقے رکھے ہیں جنہیں بزرگوں نے عام لوگوں کی سہولت کے لئے ظاہر کیا ہے۔ان ہی بزرگوں کی فضیلت کے طفیل ہم یہ تعویذ شائع کررہے ہیں۔اس تعویذ کو یہاں سے کاٹ کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس تعویذ کو مختلف مسائل اور مشکلات کے حل کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔مثلاً

...... روزی میں بندش ہو، کوششوں کے باوجود کاروبار نہ چلتا ہو۔

...... نوکری حاصل کرنا چاہتے ہوں مگر بے روزگاری پیچھا نہ چھوڑتی ہو۔

...... لڑکے یا لڑکیوں کے رشتے نہ آتے ہوں یا رشتے آتے ہوں تو بات طے نہ ہوتی ہو۔

...... کسی خاص جگہ شادی کرنا چاہتے ہوں لیکن اس جگہ شادی میں رکاوٹ ہو۔

...... شوہر بیوی کے ساتھ یا بیوی شوہر کے ساتھ برا سلوک کرتے ہو۔

...... ملک سے باہر جانا چاہتے ہوں لیکن تمام کوششیں ناکام ہوجائیں۔

...... ایسی بیماری ہو جس کا مسلسل علاج کرنے کے باوجود بیماری نہ جاتی ہو۔

...... آپ کو شک ہو کہ جادو ٹونے کے ذریعے آپ کے ہر کام میں رکاوٹ پیدا کی جاتی ہو۔

استعمال کرنے کا طریقہ اور احتیاطیں

آپ اس تعویذ کو کسی بھی روز (اگر جمعرات میسر آجائے تو بہتر ہے) کو دی گئی جگہ سے کاٹیں پلاسٹک کوٹنگ یا موم جامہ کرکے پانچ اگر بتیوں کی دھونی دیں اور کالے کپڑے میں سی کر گلے یا سیدھے ہاتھ پر کہنی سے اوپر باندھ دیں۔ایک تعویذ ایک ہی شخص کے لئے اور اکیس روز پہنا جائے گا۔گزرے ہوئے ماہ کا تعویذ استعمال نہ کریں ہوسکتا ہے کہ آپ کے مقصد میں کامیابی میں تاخیر ہو اور آپ کو کئی ماہ تک یہ تعویذ استعمال کرنے پڑے مگر یہ تعویذ کسی بھی صورت میں کسی کے لئے بھی نقصان دہ نہیں ہے۔

اس تعویذ کو استعمال کرنے سے پہلے اور بعد میں یہ بات اچھی طرح سمجھ لیں کہ آپ کی حفاظت کرنے والی اور آپ کی مشکلات کو حل کرنے والی ذات صرف اللہ تعالیٰ کی ہے۔اللہ پر ہی بھروسہ کریں اسی سے مانگیں وہی ہمارا آقا اور مددگار ہے۔تعویذ استعمال کرنے کے لئے نماز جمعہ کے بعد پانچ روپے کسی بھی مسجد میں دے دیں۔ہماری طرف سے اس تعویذ کا کوئی ہدیہ، نذرانہ یا فیس نہیں ہے۔

ہوسکتا ہے تعویذ کے ایک دفعہ کے استعمال سے آپ کا مسئلہ حل نہ ہو تو اس صورت میں اگلے ماہ کے رسالے سے نیا تعویذ استعمال کریں۔اگر آپ چاہیں تو ٹیلی فون یا خط کے ذریعے مزید تفصیلات معلوم کرسکتے ہیں۔

روشنی سینٹر، چاندنی چوک، اسٹیڈیم روڈ، کراچی۔فون 34923488(21-92)

تعویذ حل المشکلات وحصول المقاصد

ی	ص	ح	م	ل	ا
ن	ی	ت	م	ل	ا
د	ح	ا	و	ل	ا
ل	ی	ل	ج	ل	ا

ARIES برج حمل

اس ماہ کا پہلا ہفتہ آپ کو ذہنی طور پر کافی اُلجھا سکتا ہے ساتھ ہی اس ماہ آپ کی بنائی ہوئی کاروباری اسکیم کامیاب ہوگی اور حالات قدرے بہتر ہوں گے' ملازمت پیشہ افراد کی ترقی ہوسکے گی نزدیکی سفر اچھے نتائج کا حامل ہوسکے گا' بہ سلسلہ تعلیم حائل رکاوٹوں کا خاتمہ ہوسکے گا۔

TAURUS برج ثور

بہ سلسلہ کاروبار حالات تقریباً ویسے ہی رہیں گے جیسے کہ پچھلے ماہ تھے خوب دل لگا کر جدوجہد کرتے رہئے تاکہ مالی پریشانیوں کا سامنا نہ کرنا پڑے آمدنی واخراجات کا تناسب یکساں ہی رہے گا' غیر ملکی سفر نتیجہ خیز ثابت ہوگا' ملازمت پیشہ افراد کی ترقی کا امکان ہے۔

GEMINI برج جوزا

اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ مہینہ تبدیلیوں کا ہے ایسی تبدیلیاں جو حالات کو قدرے بہتر بھی کردیں گی' گھریلو ماحول قدرے درست رہے گا' اولاد کی طرف سے لاحق پریشانیوں میں اضافہ ہوگا' ملازمت کے متلاشی افراد کو تھوڑی بہت کوشش کے بعد نئی ملازمت بھی مل سکے گی۔

CANCER برج سرطان

نئی ملازمت ملنے کا امکان آخری ہفتے کے دوران ہے' تعلیمی سلسلے میں خصوصی کامیابی کا امکان ہے' صحت جسمانی بہتر رہے گی' کاروباری سلسلے میں حالات دوسرے ہفتے کے دوران قدرے بہتر ہوں گے' جائیداد کا مسئلہ بڑے تنازعہ کی شکل اختیار کرے گا۔

LEO برج اسد

اس ماہ کاروبار میں کوئی بڑی رقم ہرگز نہ لگایئے اپنے اخراجات گھٹانے کی کوشش کیجئے تاکہ آمدنی کی کمی کا احساس اذیت کا باعث نہ بن سکے' رہائش کی تبدیلی کے سلسلے میں آپ سے یہ مہینہ تعاون کرے گا' نزدیکی سفر کے دوران مالی نقصان ہونے کا اندیشہ ہے۔

VIRGO برج سنبلہ

اس ماہ جلد بازی' غیر مستقل مزاجی اور جذباتی نقطۂ نظر کے تحت کیا ہوا کوئی بھی کام آپ کے لئے نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے' دوسرے ہفتے میں کاروبار کی پوزیشن قدرے بہتر ہوسکے گی رشتہ داروں کے ساتھ تعلقات استوار ہوں گے' بہ سلسلہ تعلیم کچھ رکاوٹیں بڑھ جائیں گی۔

LIBRA برج میزان

اس ماہ مالی پوزیشن قدرے بہتر رہے گی' بہ سلسلہ تعلیم الجھنوں کا سامنا رہے گا' کاروباری افراد اس ماہ اپنی کوششوں کا صلہ ضرور پائیں گے محتاط رہیں کسی حادثے کا اندیشہ ہے یا جائیداد کا کوئی مسئلہ الجھ جائے گا' کسی انعامی اسکیم کے ذریعے مالی فائدہ حاصل ہوگا۔

SCORPIO برج عقرب

ملازمت پیشہ افراد کی ترقی کے مواقع واضح ہیں' اس ماہ گھریلو ماحول خاصا الجھا رہے گا' کاروباری افراد کاروبار کو غیر معمولی وسعت دینے میں کامیاب ہوں گے اپنی اعلیٰ صلاحیتوں کو پورے اعتماد کے ساتھ بروئے کار لائیں تاکہ اس ماہ کی سعدیت سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔

SAGITTARIUS برج قوس

اولاد کی جانب سے تفکرات کا خاتمہ ہوسکے گا' دوسرے ہفتے کے دوران اپنی صحت کا خاص خیال رکھیں' بہ سلسلہ ملازمت غیر ملکی سفر بھی آپ اختیار کرسکیں گے' کاروباری پوزیشن قدرے کمزور رہے گی ساتھ ہی کسی انعامی اسکیم کے ذریعے کثیر رقم ہاتھ آئے گی۔

CAPRICORN برج جدی

اس ماہ آپ اپنے موجودہ کاروبار وسعت دینے میں کامیابی حاصل کرسکیں گے' آمدنی خاصی بڑھے گی لیکن اس کے ساتھ ساتھ اخراجات کی زیادتی بھی آپ کو قدرے پریشان کرسکتی ہے' کسی مخالف کے ساتھ تنازعہ بڑھ سکتا ہے' کسی دیرینہ آرزو کی تکمیل کا باعث بن سکے گا۔

AQUARIUS برج دلو

مجموعی طور پر یہ ماہ دلو افراد کے لئے بہتر ثابت ہوگا' اس ماہ کے تیسرے ہفتے کے دوران نزدیکی سفر ہرگز نہ کریں' دوران سفر جسمانی نقصان کا اندیشہ ہے' گھریلو ماحول بھی قدرے تسلی بخش رہے گا' بہ سلسلہ تعلیم کامیابی کے امکانات دوسرے ہفتے میں زیادہ ہیں۔

PISCES برج حوت

اس ماہ کسی دوست کی وجہ سے پریشانی رہے گی' اخراجات بھی زیادہ رہیں گے' یہ ماہ کاروباری امور میں قدرے کمزور رہے گا' گھریلو ماحول غیر تسلی بخش رہے گا' ملازمت پیشہ افراد کی ترقی کا امکان اس ماہ کچھ زیادہ ہے البتہ نئی ملازمت کے حصول کے سلسلے میں تیسرے ہفتے میں کامیابی ہوگی۔

آپ کی پوشیدہ صلاحیتیں کیا ہیں......؟

ماحول صلاحیتوں پر اثرانداز ہوتا ہے اور بعض صلاحیتیں صرف ماحول کی پیداوار ہیں

قدرت نے ہر شخص کو صلاحیتوں کے خزانے سے نوازا ہے اور یہ صلاحیت ہی اسے کامیابی سے ہمکنار کرتی ہے۔ بے شک! کامیابی کے لئے محنت وجدوجہد ضروری ہے لیکن اس سے بھی پہلے یہ لازم ہے کہ آدمی اپنی صلاحیت کو پہنچانے، اسے پروان چڑھائے اور اس کی بنیاد پر اپنی کامیابی کی منزل کا تعین کرے۔ یہ بات ذہن نشین کرنے کے لائق ہے کہ آپ میں صلاحیت تو موجود ہے لیکن جب تک آپ اس کی صحیح انداز میں نشوونما نہیں کریں گے اس سے متوقع فوائد حاصل نہیں کر سکتے۔ بہت سے لوگوں کو اپنے اندر چھپی ہوئی اس گرانقدر صلاحیت کا علم ہی نہیں ہوتا اور کچھ لوگ علم ہو جانے پر بھی حالات کے جبر کے باعث اس کی نشوونما نہیں کر پاتے یا پھر حوصلے کی کمی ان کے قدموں کو جکڑ لیتی ہے۔ اس طرح وہ کامیابی کی دوڑ میں سب سے پیچھے رہ جاتے ہیں۔ اس کے برعکس دھن کے پکے اور حالات کے جبر کو خاطر میں نہ لانے والے راستے کی رکاوٹوں کو دور کرتے ہوئے ثابت قدمی کے ساتھ اپنی صلاحیت کی نشوونما کر کے کامیابی کی منزل کی طرف بڑھتے جاتے ہیں۔ اس راہ میں صلاحیت ان کی سب سے بڑی طاقت، سب سے بڑی اُمنگ بن جاتی ہے۔

یہ بات تو طے ہے کہ ہر ذی شعور میں کوئی نہ کوئی صلاحیت موجود ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ اس صلاحیت کا سراغ لگایا جائے اور اس کی نشوونما کی جائے۔ صلاحیت کا علم ہو جانے پر بھی اس کو پروان چڑھانے اور اسے بھرپور ڈھنگ سے بروئے کار لانے کی راہ میں دشواریاں پیش آسکتی ہیں، جیسے وسائل کی کمی، خاندانی روایات اور سماجی بندشیں وغیرہ۔ ہوسکتا ہے کہ آپ میں ایک بہترین درزی بننے کی صلاحیت ہو لیکن یہ معاشرہ یا آپ کی فیملی آپ کو اس کی اجازت نہ دے۔ یا پھر آپ ایک بزنس مین بننا چاہتے ہیں لیکن وسائل کی کمی کے سبب آپ اپنی خواہش پر عمل درآمد کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ اس قسم کی اور کئی رکاوٹیں آپ کو آگے بڑھنے سے روکتی ہیں لیکن اگر آپ اپنی صلاحیت کو صحیح انداز سے بروئے کار لائیں تو یہ رکاوٹیں خود بخود آسان ہوتی چلی جاتی ہیں، شرط صرف ثابت قدمی کی ہے۔ آپ اپنے ارادے پر مضبوطی سے جمے رہیں اور راستے کی دشواریوں سے گھبرائے بغیر آگے بڑھتے چلے جائیں۔

ایک انسان میں صرف ایک صلاحیت نہیں ہوتی، وہ بیک وقت کئی صلاحیتوں کا مالک ہوتا ہے لیکن یہ سب صلاحیتیں ایک سی نہیں ہوتیں۔ ان میں سے کچھ اعلیٰ درجے کی ہوتی ہیں اور کچھ ادنیٰ درجے کی! ضرورت اس بات کی ہے کہ انسان اپنی اعلیٰ درجے کی صلاحیت کو پہچانے اور اس کی نشوونما کرے۔ اول درجے کی صلاحیت کی نشوونما کی جائے تو انسان اول درجے کی کامیابی حاصل کرے گا۔

دوسرے درجے کی صلاحیت کی نشوونما کی جائے تو وہ نتائج نہیں ملیں گے۔ ہمارے معاشرے میں والدین اپنے بچوں کے مستقبل کا فیصلہ خود کر لیتے ہیں اور یہ طے کر لیتے ہیں کہ انہیں بڑا ہو کر کیا بننا ہے، اور اسی کے مطابق وہ ان کو تعلیم دلواتے ہیں۔ اگر بچہ ذہین اور ہوشیار ہو تو وہ والدین کی خواہش کو پورا کر لیتا ہے لیکن اگر اس کے برعکس ہو تو یہ خواہشات تشنہ ہی رہ جاتی ہیں۔ اگر والدین اپنے بچوں کی صلاحیتوں کو پہچان کر ان کے مستقبل کا فیصلہ کریں تو نتائج ہمیشہ ان کی مرضی کے مطابق اور خوشگوار نکلیں گے۔ یہ بات بھی قابل توجہ ہے کہ ماحول، صلاحیتوں پر اثر انداز ہوتا ہے اور بعض صلاحیتیں صرف ماحول کی پیداوار ہیں۔ مثلاً ایک حجام کا بیٹا بڑا ہو کر حجام بنتا ہے اور ایک نان بائی کا بیٹا نان بائی، کسی ادیب کا اور دانشور کا بیٹا بڑا ہو کر ادب کے شعبے کی طرف جاتا ہے تو صنعت کار کا بیٹا صنعت کار ہی بنتا ہے۔ یہ سب ماحول کی کارفرمائیاں ہیں۔ ماحول ہی ان میں یہ سب بننے کا رجحان پیدا کرتا ہے، وہ جس ماحول میں پیدا ہوتے ہیں، اسی کا اثر لیتے ہیں لیکن تمام صورتوں میں یہ بات صحیح نہیں ہے۔ بعض اوقات ان کی صلاحیتیں انہیں ایک بالکل الگ ہی راستے پر لے جاتی ہیں اور یہ سب اس وجہ سے ہوتا ہے کہ ان کی صلاحیت ماحول کے برعکس زیادہ اُبھر کر ان کی شخصیت کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہے۔ اس بحث سے قطع نظر کہ انسان کی کون سی صلاحیت زیادہ قوی اور اثرانگیز ہے، بعض ماہرین نفسیات کا دعویٰ ہے کہ اگر انسان کو ایک مخصوص ماحول میں پرورش دی جائے تو وہ اس کا اثر لازمی طور پر قبول کرتا ہے اور اس کی صلاحیتیں اس ماحول میں رنگ جاتی ہیں۔ اس لئے وہ والدین کو مشورہ دیتے ہیں کہ اگر آپ اپنے بچے کو کسی مخصوص پیشے کی طرف لے جانا چاہتے ہیں تو اسے اسی ماحول میں پرورش دیں۔ بڑا ہونے تک وہ ماحول کے زیر اثر اس پیشے سے وابستگی اختیار کرلے گا لیکن یہ بھی اس صورت میں زیادہ خوشگوار ہوگا جب آپ اس کی اعلیٰ صلاحیت کو پہنچانیں۔

(عامر ضمیر......کراچی) RE130604

سبزیوں کا استعمال صحت کے لئے اہم

بہت سے لوگوں کے خیال میں صرف گوشت طاقتور غذا ہے جبکہ سبزیوں کا شمار معمولی غذاؤں میں کیا جاتا ہے۔لیکن سبزیوں اور دالوں میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے جو غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں وہ گوشت میں نہیں ہوتے۔ایک انسانی جسم کو جن اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے ان کی وافر مقدار سبزیوں اور دالوں میں ہوتی ہے۔ سبزیوں کو استعمال کرنے والے افراد قبض کی شکایت سے دور رہتے ہیں، جیسا کہ سب جانتے ہیں، قبض خود کئی بیماریوں کی جڑ ہے۔ وہ غذائی عناصر، جو سبزیوں میں پائے جاتے ہیں، وہ تمام کے تمام گوشت میں نہیں پائے جاتے، جو افراد کھانے میں سبزیوں کا استعمال زیادہ رکھتے ہیں ان کو وہ تمام عناصر میسر آجاتے ہیں۔نیز سبزیوں کے استعمال سے انسانی جسم میں قوت مدافعت پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ بیماریوں کے حملوں سے بھی بچا جا سکتا ہے۔

سبزیوں اور دالوں میں پائے جانے والے خاص نمکیات اور جز قوت ہاضمہ کو بڑھاتے ہیں۔جسم کو خوب صورت متوازن اور سڈول رکھتے ہیں اور دوران خون میں مدد فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ خون کو صاف بھی رکھتے ہیں۔

سبزیوں میں قدرت نے وہ بہت سے اجزاء محفوظ رکھے ہیں جن کی انسانی جسم کو ضرورت ہوتی ہے اور انہیں درست طریقہ سے پکایا جائے تو یہ جسم کو طاقت اور صحت بخشتی ہیں۔ حیاتین اور نمکیات کیمیائی طور پر اتنی نازک ساخت کے ہوتے ہیں کہ اگر ان کو دیر تک حرارت دی جائے تو یہ ضائع ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ گھروں میں خواتین سبزیوں کو خوب اُبال کر اس کا پانی ضائع کر دیتی ہیں، یہ طریقہ درست نہیں ہے۔سبزیوں کو پکاتے ہوئے صرف اتنا پانی ڈالا جائے جو اسے گلانے کے لئے کافی ہو اس طرح وہ مزیدار اور صحت کے لئے مفید ہوگی۔کچھ خواتین شلجم، مولی اور چقندر جیسی سبزیوں کو پکاتے وقت ان کے پتے پھینک دیتی ہیں جس کی وجہ سے مفید اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ان پتوں میں بیش بہا اجزاء پائے جاتے ہیں اس لئے انہیں پتوں سمیت ہی پکانا مناسب ہوتا ہے۔اس کے علاوہ سبزیوں میں حیاتین اور ضروری نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اگر یہ ضروری چیزیں جسم کو مناسب مقدار میں ملتی رہیں تو بیماری کا اندیشہ کم سے کم رہتا ہے۔

یہ دور سائنس کا ہے اور تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ایک انسانی جسم کے لیے گوشت کی حد سے زیادہ مقدار مضر ہے۔ دیکھا جائے تو آج کے دور میں سائنس انہی باتوں کی توثیق کر رہی ہے جو آج سے چودہ سو سال قبل ہمارے پیارے نبی ﷺ نے بتادی تھیں۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا، سبزی میں صحت اور گوشت میں مرض ہے۔

آج بہت سے ممالک میں گوشت کو مضر صحت سمجھ کر اس کا استعمال کم کر دیا گیا ہے۔اس کے برعکس بہت سی جگہوں پر حال یہ ہے کہ گوشت کھائے چلے جا رہے ہیں اس بات پر ذرا بھی غور نہیں کرتے کہ گوشت کے استعمال کے باعث کس طرح کی مہلک بیماریاں جنم لے رہی ہیں۔

سبزیوں کے استعمال سے انسانی جسم میں قوت مدافعت پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ بیماریوں کے حملوں سے بھی بچا جا سکتا ہے

سبزیوں کا استعمال:

اب دیکھنا یہ ہے کہ سبزیوں کو کس طرح استعمال کیا جائے۔سبزیوں کو بطور سلاد بھی کھایا جاتا ہے۔ مثلاً پیاز، چقندر، ککڑی، گاجر، مولی، لیموں، اور ابلے ہوئے آلو وغیرہ۔سبزیوں کو ابال کر استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ

ان کو سوپ اور سالن کی شکل میں بھی کھایا جاتا ہے اور کبھی بھجیا بھی بنائی جاتی ہے۔ گوشت کے ساتھ بھی کئی سبزیاں بطور سلاد استعمال کی جاتی ہیں اور کچھ سبزیوں کا حلوہ بھی بنایا جاتا ہے جو بے حد لذیز ہونے کے ساتھ ساتھ مقوی بھی ہوتا ہے۔ سردیوں میں گاجر اور گرمیوں میں لوکی کا حلوہ بنایا جاتا ہے۔ جب کہ پیٹھے کی مٹھائی سارا سال ہی مل جاتی ہے۔

وہ غذائی عناصر، جو سبزیوں میں پائے جاتے ہیں
وہ تمام کے تمام گوشت میں نہیں پائے جاتے

جو افراد کھانے میں سبزیوں کا استعمال زیادہ رکھتے ہیں
ان کو وہ تمام عناصر میسر آجاتے ہیں

سبزیوں میں گوشت کی نسبت زیادہ فوائد موجود ہیں
اور یہ انسانی جسم کے لئے انتہائی سود مند ہیں

سلاد کے طور پر استعمال ہونے والی سبزیوں کے علاوہ بھاپ میں بنی ہوئی سبزیوں کے سالن میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ جیسے پالک کی بھجیا بہت لذیذ اور ہاضم ہوتی ہے اور قبض کو بہت آسانی کے ساتھ ختم کر دیتی ہے۔ ٹماٹر کا استعمال تقریباً ہر سالن میں ہوتا ہے اور اس کو سلاد کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سبزیوں کے فائدے بے شمار اور ان کی غذائی افادیت بے مثل ہے۔

مختلف سبزیوں کے فوائد:

گاجر: سردیوں کی سب سے مقبول سبزی گاجر ہے جس کو بطور سلاد استعمال کیا جاتا ہے اور جس کا حلوہ بھی بنایا جاتا ہے۔ یہ دراصل اپنے پودے کی جڑ ہوتی ہے۔ گاجر کے استعمال سے غذائیت کے ساتھ جسم میں خون کی افزائش پیدائش اور ہڈیوں کی مضبوطی ملتی ہے۔ سردیوں میں گاجر کے حلوہ کا استعمال انسانی جسم کے لیے طاقت کا باعث ہوتا ہے۔ گاجر میں کیلشیم وافر مقدار میں ہوتی ہے جو جسم میں کیلشیم کی کمی کو دور کرتی ہے۔

چقندر: چقندر بھی پودے کی جڑ ہے اور قدرت نے اس میں حیاتین الف، ب، قدرتی شکر و فولاد کی کافی مقدار رکھی ہے۔ چقندر جگر کو درست رکھتا ہے، خصوصاً ایسی خواتین، جو حاملہ ہوں، ان کے جسم میں خون کی پیدائش میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔ جن افراد کا وزن کم ہو ان کو چقندر اور ٹماٹر کا جوس نکال کر پلانے سے ان کے وزن میں خاطر خواہ اضافہ ہوگا اور ان کا دبلا پن بھی ختم ہو جائے گا۔ کچے چقندر کے استعمال اور اس کا جوس پینے سے چند ہی مہینوں میں جسم کے اندر خون کی کمی ختم ہو جاتی ہے۔ یہ بچوں اور بڑوں کے لیے یکساں مفید ہے۔

شلجم: شلجم بھی پودے کی جڑ ہے۔ اس میں خداوند کریم نے حیاتین الف، ب، ج کے علاوہ فاسفورس، کیلشیم اور فولاد کی وافر مقدار رکھی ہے۔ شلجم کے استعمال میں اگر تھوڑا سا نمک شامل کر دیا جائے تو اس کے ذائقے میں مزیداری پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے رس میں وٹامن سی کی کافی مقدار شامل ہوتی ہے۔ اس سبزی کو کمزور ہاضمہ والے افراد بھی با آسانی استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ اس سبزی میں ہضم کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ شلجم خون کو صاف رکھنے اور اس کی پیدائش کے ساتھ ساتھ معدے کے درد کو ختم کرنے کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس کے استعمال سے معدہ اور آنتیں صاف رہتی ہیں اور بھوک کھل کر لگتی ہے۔

مولی: مولی بھی انسان کے لیے قدرت کا انمول تحفہ ہے۔ اس کو پکا کر کھایا جاتا ہے اور سلاد کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مولی میں فاسفورس، کیلشیم، فولاد اور وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ مولی بظاہر معمولی سبزی ہے مگر اس کے فوائد بیش بہا ہیں۔ مولی کا استعمال پتوں کے ساتھ ہونا چاہئے۔ یہ خود تو بہت دیر سے ہضم ہوتی ہے مگر کھانا جلد ہضم کرتی ہے۔ اس کو کھانے کے بعد تھوڑا سا نمک کھالینا چاہئے تا کہ یہ جلد ہضم ہو جائے۔ مولی بیک وقت کئی امراض میں مفید ہے۔ یہ جگر کے لیے بہت مفید ہے۔ بڑھتے ہوئے جگر اور تلی کو کم کر دیتی ہے۔ ڈاکٹر حضرات یرقان کے مریضوں کو مولی کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ یرقان کے مرض میں مولی کے پتوں کا پانی نکال کر اس میں چینی ملا پینا فائدہ مند ہے۔ اس کے استعمال سے یرقان کی بیماری ختم ہو جاتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔

پالک: پالک کا ساگ دنیا بھر میں کثرت سے کھایا جاتا ہے۔ اس میں وٹامن الف، ب اور ج کے علاوہ تانبہ اور فولاد بھی کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ یہ سب سبزیوں کے مقابلہ میں زیادہ تیزی سے ہضم ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے خون صاف ہو جاتا ہے۔ پالک معدے میں شورش اور جلن کی شکایت کو دور کرتی ہے۔ پتھری، یرقان اور بخار کی شکایت میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ پالک میں کیلشیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے اور یہ جسم میں خون کی افزائش میں اضافہ کا باعث ہوتی ہے۔

اب ہم بخوبی فیصلہ کر سکتے ہیں کہ سبزیوں میں گوشت کی نسبت زیادہ فوائد موجود ہیں اور یہ انسانی جسم کے لئے انتہائی سود مند ہیں۔ اب آپ بھی فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ گوشت کھا کر بیمار ہونا اور علاج کے لیے لمبی رقمیں خرچ کرنا پسند کریں گے یا صحت مند، چست اور چاق و چوبند رہنا۔

فیصلہ آپ کو کرنا ہے۔

(واصف ندیم......ملتان)

ڈاکٹر محمد فہد اقبال آرتانی

عجیب مرض

(عامر علی......فیصل آباد)

مسئلہ: تقریباً آٹھ سال پہلے کی بات ہے، ایک رات میں سو رہا تھا کہ تقریباً ڈھائی یا تین بجے آنکھ کُھل گئی اور ایسا محسوس ہونے لگا کہ چارپائی ہل رہی ہے۔ اس کے بعد میں کوشش کرتا رہا کہ دوبارہ سو جاؤں، جیسے ہی دائیں یا بائیں طرف کروٹ بدلتا تو محسوس ہوتا جیسے بجلی کا کرنٹ لگ رہا ہو۔ یہ حالت تقریباً تین چار سیکنڈ طاری رہی لیکن اس سے سارا سسٹم ڈسٹرب ہو گیا اور پسینہ نکل آیا۔ دوسرے دن ۱۲ بجے تک سر تھوڑا بھاری رہا لیکن پھر افاقہ ہو گیا۔ رات گیارہ بجے کے قریب پھر میری آنکھ کُھل گئی اور میں نے محسوس کیا کہ چارپائی ہل رہی ہے۔ میں چارپائی سے اُتر گیا اور زمین پر لیٹ گیا۔ جوں ہی میں نے زمین پر سر رکھا سر میں زبردست جھٹکا لگا اور پورا جسم چند سیکنڈ کیلئے مفلوج سا ہو گیا۔ پوری رات میں ڈر کے مارے نہیں سو سکا۔ اب چند روز پہلے پھر رات کو اسی کیفیت سے گزرنا پڑا۔ ڈاکٹروں کو دکھایا بہت کچھ کیا لیکن نتیجہ صفر رہا۔

جواب: فجر اور عشاء کی نماز کے بعد ۱۰۱ بار ''اللہُ الواحدُ الودودُ'' پڑھا کریں۔ رات کو کھانا کھا کر فوراً نہ سو جائیں بلکہ دو سے تین گھنٹے بعد سویا کریں۔ پانی زیادہ سے زیادہ پیا کریں اور چہل قدمی کا معمول بنائیں۔ دو ماہ بعد حالات سے آگاہ کریں۔

شیطانی مشن

(ساجد حسین......کراچی)

مسئلہ: پچھلے دنوں گھر کے دروازے پر ایک خط پڑا ملا جس میں تحریر تھا کہ ''ایک بزرگ ہستی نے دو آدمیوں کو خواب میں آکر بشارت دی ہے کہ نیک کام کرو، خیرات کرو، نماز پڑھو، توبہ کرو'' مزید لکھا تھا ''جس شخص کو یہ خط ملے وہ ان باتوں پر فوراً عمل کرے'' اور یہ کہ ''اس خط کی گیارہ دن میں تیس فوٹو کاپیاں کروا کر دوسرے لوگوں کو دینی ہوں گی اور جو نہ دے گا اُسے سخت نقصان ہوگا'' خط میں لکھا تھا کہ ایک شخص نے اس ہدایت کو مذاق سمجھا تو اُس کا بیٹا فوت ہو گیا۔ ایک شخص نے اس پر عمل کیا تو اُسے آٹھ ہزار روپے کا فائدہ ہوا اور وہ کچھ دنوں میں خوشحال ہو گیا۔ سوال یہ ہے کہ اس خط کی تحریر کہاں تک حقیقت پر مبنی ہیں۔ جہاں تک مالی فائدے کا تعلق ہے تو ہمیں اس کا لالچ نہیں ہے لیکن مرنے والی بات سے ہم لوگوں کو خوف لاحق ہو گیا ہے۔ ہم خط کی کاپیاں تقسیم کرنے سے اس لیے گریز کر رہے ہیں کہ نہ جانے یہ کون لوگ ہیں جنہوں نے یہی کام شروع کیا ہوا ہے اور ہم بلاوجہ ان کے شریک کار ہو جائیں لیکن دوسری طرف جانی نقصان کے اندیشہ نے ہمیں گھیرا ہوا ہے۔ برائے کرم ہمیں اس مخمصے سے نجات دلائیں۔

جواب: شیطانی مشن جس بنیاد پر قائم ہے وہ شک اور وسوسہ ہے۔ لوگ ایسی وہمی حرکتیں کر کے شیطانی خوشی حاصل کرتے ہیں۔ جب انفرادی یا قومی کردار میں بے یقینی داخل ہو جاتی ہے تو طرح طرح کے وسوسہ، شکوک وشبہات ذہن میں آنے لگتے ہیں۔ ان شکوک و شبہات سے نکلنے کے لیے آدمی مختلف تدابیر اختیار کرتا ہے لیکن یہ تدابیر اس لئے حقیقت پر مبنی نہیں ہوتیں کہ ان تدابیر کا مخزن شک ہے۔ شکوک وشبہات لوگوں کے ذہن میں ایسی باتوں کو جنم دیتے ہیں جیسی اس خط میں لکھی ہیں۔ ڈر اور لالچ پر مبنی اسی طرح کے بہت سے خطوط، پمفلٹ گھروں میں پھینکے یا تقسیم کئے جاتے ہیں۔ یہ یقین کرلیں کہ یہ سب لایعنی

اور فضول باتیں ہیں اور کسی کے وسوسہ، شک اور وہم نے اسے جنم دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی ذات پر یقین رکھئے اور ایسے تمام پمفلٹ یا خطوط پہلی فرصت میں ضائع کر دیا کریں۔

امی نہیں مانتیں

(جمال فردوس......کراچی)

مسئلہ: ہم نے کچھ عرصہ قبل ایک نئے علاقے میں گھر لیا ہے۔ اس گھر کے لئے ابو کے باس نے مشورہ دیا کہ شہر کے کسی اچھے علاقے میں گھر خرید لو۔ اس کام کے لئے انہوں نے کچھ رقم تو بونس کے طور پر دی اور کچھ قرض کی صورت میں۔ ابو نے یہ مکان پسند کر لیا اُس پر کچھ ہاؤس بلڈنگ کا بھی قرضہ تھا۔ ہم لوگوں نے سوچا کہ پرانا مکان بیچ دیں گے تاکہ باس کی رقم اور ہاؤس بلڈنگ کا قرضہ دونوں یکمشت ادا ہو جائیں۔ ہم نئے مکان میں شفٹ ہو گئے۔ یہاں پہنچنے کے کچھ ہی عرصے بعد امی کو رشتہ داروں نے بہکانا شروع کر دیا کہ ''کہاں جنگل میں جا کر بس گئیں''۔ امی نے ان لوگوں کی باتوں کا اثر لینا شروع کر دیا اور ایک روز خوب جھگڑا کیا۔ چند روز بعد انہوں نے صاف کہہ دیا کہ میں اس گھر میں نہیں رہ سکتی۔ وہ چھوٹے بھائیوں کو ساتھ لے کر پرانے مکان پر چلی گئیں۔ ہم لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ یہ نیا مکان اللہ تعالیٰ کا دیا ہوا ایک تحفہ ہے۔ ہم بھائیوں اور والد صاحب میں سے کوئی بھی پرانے مکان میں واپس نہیں جانا چاہتا۔ وہاں پانی اور سیوریج کا بھی بہت مسئلہ ہے مگر امی اپنی ضد پر ڈٹی ہوئی ہیں اور کسی طرح سے نئے گھر میں رہنے کے لئے آمادہ نہیں ہیں۔ ہمارے والد کی آمدنی بھی اس قدر نہیں ہے کہ دو گھروں کا خرچہ چلا سکیں۔ آپ کچھ بتائیں کہ ہماری والدہ ہمارے ساتھ نئے گھر میں رہیں اور ہم پرانے گھر کو فروخت کر کے قرض اُتار سکیں۔

جواب: بات یہ ہے کہ جب زندگی کا طویل حصہ کسی مکان اور محلّہ میں بسر کیا جائے تو اسے فوری طور پر چھوڑ دینا آسان نہیں ہوتا۔ پرانے محلوں میں پرانی دوستیاں ہوتی ہیں۔ لوگ ایک دوسرے کو دکھ سکھ میں شریک محسوس کرتے ہیں۔ نئی جگہ آ کر تعلقات بننے میں کچھ وقت لگتا ہے۔ پھر یہ کہ آپ کی والدہ پرانے مکان میں اس لئے چلی گئیں کہ آپ کا وہ گھر موجود تھا۔ اگر آپ لوگ وہ مکان فروخت کر کے نئی جگہ شفٹ ہوئے ہوتے تو غالباً آپ کی والدہ وہاں نہ جاسکتیں۔ میرا مشورہ یہ ہے کہ اپنی والدہ کو چند روز وہاں رہنے دیں اور والدہ کے ساتھ ضد بحث کرنے کے بجائے کچھ ایسا معمول بنانے کی کوشش کی جائے کہ وہ چند روز پرانے مکان میں اور چند روز نئے مکان میں رہیں۔ نئے مکان میں انہیں سودا سلف کے لئے اور آس پاس پڑوس میں لے جائیں اس طرح آہستہ آہستہ لوگوں سے مل کر بھی ان کا دل لگنے لگے گا اور وہ یہاں بھی اپنا پن محسوس ہونے لگے گا۔

مجھے توبہ نصیب ہو

(جاوید عباسی......حیدرآباد)

مسئلہ: میں اس وقت گناہوں کی دلدل میں دھنستا چلا جا رہا ہوں۔ میرے خیال میں اس دنیا میں مجھ سے زیادہ گناہ گار کوئی نہ ہوگا۔ مجھے حیرت اس بات پر ہے کہ میں اللہ کی اس قدر نافرمانی کرتا ہوں اس کے باوجود وہ میرا خیال رکھتے ہیں۔ آپ یقین کیجئے کہ میرا دل جس چیز کی خواہش کرتا ہے وہ شے مجھے مہیا ہو جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے محبت کرنیوالے والدین، بہن، بھائی، دوست عزیز اور رشتہ دار عطا فرمائے۔ غرضیکہ اللہ تعالیٰ جس قدر مجھ پر کرم فرماتے ہیں میں اسی قدر نافرمان ہوں۔ میرا خط لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ مجھے توبہ نصیب ہو اور میں اللہ تعالیٰ کی کبھی نافرمانی نہ کروں۔ میں اس گناہوں سے آلودہ زندگی سے تنگ آ گیا ہوں اور کوشش کے باوجود اسے چھوڑ نہیں پا رہا ہوں۔ مجھے آپ کی رہنمائی کی ضرورت ہے کہ میں اس قدر پیار کرنے والے اللہ تعالیٰ کی کبھی نافرمانی نہ کروں اور ایک اچھا بندہ بن جاؤں۔

جواب: سب سے پہلے تو آپ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں کہ آپ کو اپنے گناہوں اور نافرمانیوں کا شعور ہے اور اپنے کئے پر افسوس ہے۔ پانچ وقت کی نماز باجماعت کی پابندی کریں، ہر وقت باوضو رہا کریں اور جتنا ممکن ہو سکے خیرات کریں۔ عشاء کی نماز کے بعد ۱۰۰ بار ''اَللّٰہُ الغَفُورُ الرَّحِیم'' پڑھ کر اپنے اوپر دم کیا کریں اور اللہ تعالیٰ کے حضور گڑگڑا کر توبہ طلب کیا کریں۔

احساس نہیں ہوتا

(محمد اسلم قدیر......کوٹری)

مسئلہ: میرے مسائل دوسروں کے لئے تو شاید عام سے ہوں لیکن میرے لئے اہمیت رکھتے ہیں۔ مجھ پر خوشی یا غم کے احساسات کا خاص اثر نہیں ہوتا۔ خوشی کا موقع ہو تو دل مضطرب رہتا ہے اور اگر کوئی غم کی صورتحال ہو تو آنکھ سے آنسو تک نہیں نکلتے۔ چاہے کتنا ہی شدید حادثہ ہو جائے میرے دل پر بالکل اثر نہیں ہوتا۔ اب تو یہ احساس ہونے لگا ہے کہ میرا دل پتھر کا ہو گیا ہے۔ مذہبی محافل میں شرکت کرتا ہوں، تقاریر سنتا ہوں۔ سارا دن یہ تقریریں میرے کانوں میں گونجتی رہتی ہیں لیکن دل دین کی طرف مائل نہیں ہوتا۔

جواب: فجر اور عشاء کی نماز کے بعد ۲۱۲ بار ''اَللّٰہُ الظَّاہِرُ البَاطِن'' پڑھا کریں۔ رات کو سوتے وقت آنکھیں بند کر کے اس وقت کا تصور کریں جب آپ پر کوئی شدید درد یا تکلیف آئی تھی، اس درد اور تکلیف کے وقت کو محسوس کریں۔ اس کے بعد جب وہ تکلیف ختم ہو گئی تو جو راحت ملی اس وقت کو یاد کر کے اس راحت کو محسوس کریں اور اس راحت کے احساس کے ساتھ ہی سو جائیں۔ عمل کی مدت چالیس روز ہے۔

بھائی غیر ذمہ دار ہیں

(صائمہ ودود......کراچی)

مسئلہ: میرے والد فالج کی وجہ سے چلنے پھرنے سے معذور ہو گئے ہیں۔ میرے بھائیوں کو

گھر کی ذمہ داری کا ذرا بھی احساس نہیں، ہر وقت آپس میں لڑتے رہتے ہیں۔ بات بات پر آپے سے باہر ہوجاتے ہیں، والدہ کے ساتھ بدتمیزی سے پیش آتے ہیں۔ ایک چھت کے نیچے رہنے کے باوجود آپس میں اجنبیوں کی طرح رہتے ہیں۔ بڑا بھائی پان بہت کھاتا ہے، اُسے کام چوری کی عادت بھی پڑی ہوئی ہے، کوئی کام ایک دو مہینے سے زیادہ نہیں کرتا۔ قرضہ بہت بڑھ گیا ہے اور قرض خواہ دن رات دروازے پر کھڑے رہتے ہیں۔ گھر کے حالات کی وجہ سے ذہن پر منفی خیالات کا غلبہ رہتا ہے۔

جواب: ہر نماز کے بعد ۷ بار ''اللہُ القائمُ النور'' پڑھا کریں۔ گھر والوں کے لئے جب کھانا پکائیں تو ۲۱ بار ''القائمُ النور'' پڑھ کر اس پر دم کر دیا کریں۔ انشاء اللہ حالات بہتر ہوجائیں گے۔

سمجھ نہیں آتا کیا کروں

(عبدالقدوس......کوئٹہ)

مسئلہ: میری حالت اس شخص سے مختلف نہیں جسے دنیا میں تنہا چھوڑ دیا گیا ہو۔ تھکن، گھبراہٹ، درد، انہدام میں خود کو نہایت بوڑھا اور بیمار محسوس کرنے لگا ہوں۔ اس بے بسی محتاجی، غربت، مفلسی، مقروضی کے عالم میں کوئی کیا کرسکتا ہے لیکن کون سی ایسی تدبیر نہیں ہوگی جو میں نے نہ کی ہو۔ کون سا ایسا عمل رہ گیا ہوگا جسے میں نے نہ آزمایا ہو۔ زندگی نے بھی مجھ سے خوب مذاق کیا ہے۔ اداسی اور ویرانی مجھے اندر سے کھوکھلا کر رہی ہیں۔ آپ خصوصی توجہ فرمائیں۔

جواب: اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں پر کثرت سے اللہ کا شکر ادا کیا کریں۔ نماز کی پابندی کریں۔ فجر کی نماز کے بعد ۱۵۱ بار ''اللہُ الواحدُ الکریم'' پڑھا کریں۔ ماہنامہ روشنی میں شامل ''تعویز حل المشکلات اور حصول مقاصد'' استعمال کریں۔ انشاء اللہ آپ پرسکون زندگی گزاریں گے۔

غیر مسلم لڑکی

(فاطمہ رفیق...........مانچسٹر، انگلینڈ)

مسئلہ: آج میں ایسے مقام پر کھڑی ہوں جہاں میرے ساتھ ساتھ میرے جیسے بہت سے والدین جو بیرونی ممالک میں بس رہے ہیں کھڑے ہوں گے۔ مسئلہ یہ ہے کہ میرا بڑا بیٹا جس کی عمر ۲۳ سال ہے، پچھلے سال اس کی رضامندی سے میں نے اپنی بہن کی بیٹی سے اس کی بات چیت طے کرکے آئی تھی کیونکہ میں چاہتی تھی کہ یہاں رہ کر بچہ کسی کے جال میں نہ پھنس جائے مگر اب یہ میرا فرمانبردار بچہ جو پورے رمضان روزے رکھنے والا، صبح نماز پڑھنے والا، قرآن کی تلاوت کرنے والا ایک غیر مسلم لڑکی کے جال میں ایسا پھنسا ہے کہ گھر میں تباہی آگئی۔ ہم دونوں میاں بیوی نے بڑی کوشش کی بہت سمجھایا مگر یہاں کی فضا کا کوئی رنگ تو آنا ہی تھا۔ حالات اتنے سنگین ہوگئے ہیں کہ تحریر کرنا مشکل ہے۔ آپ مجھے کوئی ایسا وظیفہ بتائیے کہ وہ لڑکی خود اس کا پیچھا چھوڑ دے۔ مجھ بدنصیب پر آپ کا بہت بڑا احسان ہوگا۔ ہم میاں بیوی نے اپنے بچوں کے لئے بہت محنت کی ہے۔

جواب: رات کو جب بیٹا سو جائے تو اس کے سرہانے کھڑے ہوکر اکیس بار ''اللہُ الواحدُ الباعث'' پڑھ کر دم کر دیا کریں۔ مغرب کی نماز کے بعد ۷ بار ''اللہُ الواحدُ الباعث'' پڑھ کر اللہ کے حضور اپنے مقصد کے لئے دعا کیا کریں۔ انشاء اللہ حالات بہتر ہوجائیں گے۔ عمل کی مدت نوے دن ہے۔

اولادِ نرینہ

(ثریا نوید......لاہور)

مسئلہ: میں آپ کے ماہنامہ ''روشنی'' کا عرصہ آٹھ سال سے مطالعہ کر رہی ہوں اور اس میں شامل مشوروں سے فائدہ اٹھاتی رہی ہوں۔ میں نے آپ کو مخلصانہ اور بے لوث خدمت کرتے پایا۔ کوئی وظیفہ تجویز کریں کہ خیریت سے صحیح سلامت بیٹا پیدا ہو۔ محفل دعا میں بھی میری صحت اور اولادِ نرینہ کیلئے دعا کروادیں۔

جواب: ''تعویز حل المشکلات اور حصول مقاصد'' استعمال کریں۔ چلتے پھرتے ''اللہُ الخالقُ الکریم'' پڑھا کریں۔ عشاء کی نماز کے بعد اولادِ نرینہ کے لئے دعا کیا کریں۔

بیٹا بیمار ہے

(مریم سلطانہ......سکھر)

مسئلہ: میرا بیٹا جس کی عمر چودہ سال ہے بظاہر بالکل نارمل اور بڑا خوبصورت پیدا ہوا تھا۔ شروع میں سوائے دودھ کے کچھ بھی نہیں کھاتا تھا۔ چار پانچ سال کی عمر میں اس کا پیٹ معمول سے بڑھا ہوا دکھائی دینے لگا جبکہ کھاتا کچھ بھی نہ تھا۔ ڈاکٹر سے علاج کے بعد پیٹ تو جلد ہی ٹھیک ہوگیا مگر زبان اور منہ میں اکثر چھالے (آبلے) پڑ جاتے تھے اور مرچ والی کوئی چیز بالکل نہیں کھا سکتا تھا۔ رنگ بالکل پیلا پڑ گیا جیسے جسم میں خون ہی نہ ہو۔ بہت علاج کروایا لیکن خاطر خواہ افاقہ نہ ہوا۔ دوسرا بڑا مسئلہ اس کی سماعت سے متعلق ہے۔ چار پانچ سال کی عمر کا جب تھا تو ہمیں محسوس ہوا کہ سماعت کمزور ہے۔ ان دنوں اکثر زکام رہتا تھا اور کانوں میں تکلیف رہتی اور کان سے مواد بھی بہتا رہتا تھا۔ ڈاکٹروں کو دکھایا، ایکسرے اور ٹیسٹ کروائے، E.N.T ڈاکٹر کو بھی دکھایا انہوں نے بتایا کہ کان کے پردے کے پیچھے زکام رُکا ہوا ہے یا گوشت بڑھ گیا ہے۔ ڈاکٹر نے کہا ہے کہ اگر آپریشن کیا تو شاید مکمل صحت نہ ہو اور گوشت دوبارہ بڑھ جائے گا۔ ہر طرف سے مایوس ہوکر آپ سے رجوع کر رہے ہیں۔ سماعت کی کمی کی وجہ سے احساس کمتری میں مبتلا ہوگیا ہے، بچوں کے ساتھ کھیلتا بھی نہیں ہر وقت گھر میں لیٹا رہتا ہے۔ کلاس میں بھی پریشان ہوتا ہے اگر کسی وقت کلاس میں کھڑا ہوکر کوئی سوال پوچھ لے تو ساری کلاس اس کی طرف دیکھنے لگتی ہے جس سے اسے بھی شرمندگی ہوتی ہے۔ ہم بڑی اذیت میں مبتلا ہیں۔

جواب: روزانہ صبح ایک گلاس پانی پر ایک سو اکیس بار ''اللہُ السمیع ُ الحکیم'' پڑھ کر ایک بوتل پانی پر دم کر دیا کریں اور اس سے تھوڑا تھوڑا پانی پورے دن بیٹے کو پلائیں، اور رات تک پانی ختم کر دیا کریں۔ بیٹے سے کہئے کہ رات کو سوتے وقت سو بار ''اللہُ السمیع ُ الحکیم'' پڑھا کریں۔ عمل کی مدت نوے دن ہے۔

اللہ پر بھروسہ رکھیں

(صابر علی......لاہور)

مسئلہ: میرے والد صاحب انتقال کر گئے۔ اس سے پہلے زندگی میں کئی دورِ حوادث آئے، کئی دفع جان جانے کا بھی خطرہ رہا۔ ہمیشہ محرومیاں، مایوسیاں درپیش رہیں۔ پہلے دس سال تک صوم وصلوٰۃ کا پابند تھا، لیکن پھر آوارہ، عیاش اور جملہ برائیوں کا پیکر بن گیا۔ والد صاحب کے انتقال کے بعد کاروبار سنبھال سکا نہ حالات بدل سکے۔ ہزاروں روپے گنوا چکا ہوں۔ اب کاروبار ہے نہ سرمایہ ہے۔ قرض کی ادائیگی ناممکن ہوگئی ہے اور دن بدن قرض چڑھ رہا ہے۔ شادی ہو سکی نہ زندگی گزرانے کے لئے جھونپڑا بن سکا۔ نہ رات کو نیند آتی ہے نہ دن کو چین نصیب ہے۔ مایوسیاں بڑھ رہی ہیں، بے بسی کا یہ عالم ہے کہ ہر شے دسترس سے باہر ہو چکی ہے۔ ماضی بھی دردناک، حال بھی کربناک، مستقبل خطرناک اور تاریک۔ عبادت میں دلچسپی، نہ خود پر بھروسہ، اپنوں اور عزیزوں میں سبکی اور ہر آدمی سر پر کھڑا ہے۔ ہر وہ آدمی نفرت سے دیکھتا ہے جو کل عزت کرتا تھا۔ رات کو بھی اندھیرا، دن کو تاریکی۔ کئی دفعہ اس زندگی کو ختم کرنے کا سوچا پھر والدہ کی وجہ سے باز رہا۔ میں نے آخر کون سا جرم کیا ہے کہ قدرت نے مجھے بے یار و مددگار چھوڑ دیا ہے۔

جواب: اللہ تعالیٰ سب کچھ معاف کرتے رہتے ہیں۔ معاف کرنا ان کی سنت ہے لیکن جب کوئی بندہ نظامِ قدرت کی اصولوں کی خلاف ورزی کرتا ہے تو وہ ایسے چکر میں مبتلا ہو جاتا ہے کہ ہر امید روشنی بن کر اُبھرتی ہے اور اس کا اختتام تاریکی اور مایوسی پر منتج ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو اپنے حفظ و امان میں رکھیں۔ لاکھوں کا ڈھیر خاک ہو جاتا ہے، عزت وجاہ کی جگہ ذلت وخواری مقدر بن جاتا ہے، بڑے بڑے بادشاہ بھکاری بن جاتے ہیں اور لاکھوں پتی کی تو حثیت ہی کیا ہے۔ ارب پتی لوگوں کو معمولی ملازمت بھی میسر نہیں آتی۔ یہ اللہ تعالیٰ کا ایسا نظام ہے جو ہر وقت اور ہر آن جاری وساری ہے۔ جو کچھ آپ کے ساتھ ہو رہا ہے ایسا اس وقت ہوتا ہے جب آدمی کے اندر خودنمائی بڑائی، کبر اور خودستائی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اللہ کی مخلوق کو اپنے سے کمتر سمجھنے لگتا ہے۔ اللہ تعالیٰ پر مکمل بھروسہ رکھیں، اسی سے مدد مانگیں اور نماز کی پابندی کریں۔ ہر نماز کے بعد ایک سو اکیس بار ''اللہُ المالکُ البصیر'' پڑھا کریں۔ انشاء اللہ حالات میں بہتری آئے گی۔ تین ماہ بعد حالات سے آگاہ کریں۔

کمر کا درد

(ناصر جمیل......کراچی)

مسئلہ: آپ کی خدمت میں عرض ہے کہ مجھے تقریباً 5 سال سے زیادہ عرصے سے کمر یعنی ریڑھ کی ہڈی میں شدید قسم کا درد ہوتا ہے۔ بعض اوقات حالت یہ ہوتی ہے کہ نماز پڑھنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ نہ مجھ سے زیادہ دیر بیٹھا جاتا ہے، نہ وزن اُٹھا سکتا ہوں اور نہ ہی زیادہ دیر کھڑا رہ سکتا ہوں۔ میں نے کئی مرتبہ بزرگوں سے دم بھی کروایا ہے، وظائف بھی پڑھے ہیں اور انگریزی علاج بھی بہت عرصے تک کروایا ہے مگر ہر چیز سے وقتی افاقہ ہی دیکھنے میں آیا ہے۔ جناب! میں اس مسئلے کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ مہربانی فرما کر اس کا کوئی علاج عنایت فرمائیں۔

جواب: جو بھی دوا استعمال کریں (کھانے والی اور لگانے والی دونوں) اس پر گیارہ بار ''اللہُ الحکیمُ الکبیر'' پڑھ کر دم کر کے استعمال کیا کریں۔ صبح قبلہ کی رخ کھڑے ہو کر دس منٹ تک بغیر گنتی ''الحکیمُ الخبیر'' پڑھا کریں۔

وسوسے

(عبدالجبار......حیدرآباد)

مسئلہ: تقریباً 7 ماہ سے دماغ میں عجیب وغریب وسوسے آتے رہتے ہیں جو بیان کرنے کے قابل بھی نہیں ہیں۔ ان وسوسوں کا دباؤ اس قدر ہو گیا ہے کہ میں گھر سے باہر نکلنے سے بھی گھبرانے لگا ہوں۔ ڈر اور خوف ہر وقت طاری رہتا ہے۔ بعض مرتبہ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میں جلد ہی پاگل ہو جاؤں گا۔ کوئی علاج تجویز کریں۔

جواب: ہر نماز کے بعد ۱۰۱ بار ''اللہُ القائمُ الکریم'' پڑھیں۔ فجر کی نماز کے بعد کھلی فضاء میں چہل قدمی کریں۔ صبح دو چمچ شہد پیا کریں۔

پریشانی

(عارفہ رحیم......ملتان)

مسئلہ: محترم! میں بہت دکھی ہوں اور بہت مایوسی کے عالم میں خط لکھ رہی ہوں۔ میں نے والدین کی مرضی کے خلاف اپنی پسند سے کورٹ میرج کر لی تھی۔ شادی کے بعد مشکلات و پریشانیوں میں اضافہ ہوتا چلا گیا۔ ہم میاں بیوی سے سسرال والوں کا رویہ ٹھیک نہیں ہے۔ شوہر کا روزگار شادی کے بعد سے کبھی مستقل نہیں ہو سکا نتیجتاً ہم خاصے مقروض ہو چکے ہیں۔ ایک بیٹی ہے جو آئے دن بیمار رہتی ہے، ابھی گذشتہ دنوں 15 روز ہسپتال میں بھی زیرِ علاج رہی۔ سسرال والوں نے گھر سے نکل جانے کی دھمکی دے دی ہے۔ آپ ہی بتائیں ان حالات میں ہم کہاں جائیں۔ آپ رہنمائی فرمائیں کہ ہمارے مسائل حل ہو جائیں اور شوہر کو اچھی نوکری مل جائے۔

جواب: اللہ تعالیٰ پر بھروسہ رکھیں۔ ہر نماز کے بعد ۱۰۰ بار ''اللہُ الجامعُ الجلیل'' پڑھا کریں۔ شوہر کو ''تعویذ برائے کامیابی وکامرانی'' استعمال کرائیں۔

نوٹ: اپنے مسئلے کے روحانی حل کے لئے مسئلہ صاف کاغذ پر لکھ کر روانہ کریں۔ لفافے پر ''آپ کے مسائل اور ان کا روحانی حل'' ضرور لکھیں۔
ساتھ جوابی لفافہ ضرور روانہ کریں کیونکہ جگہ کی کمی کی وجہ سے تمام خطوط شائع کرنا ممکن نہیں ہے۔

زیتون

زیتون کے تیل کو انگریزی میں Olive oil اور لاطینی میں Olea Europea کہا جاتا ہے۔ عربی میں دہن الزیت کہتے ہیں۔ اردو اور فارسی میں روغن زیتون کے نام سے مشہور ہیں۔ اس کا درخت جنوبی یورپ کیلی فورنیا، الجزائر، آسٹریلیا، مغربی ایشیا، فلسطین، یونان، اسپین، ہندوستان میں نیلگرامی کے پہاڑیوں، سندھ کوہ ہمالیہ کے دامن میں پایا جاتا ہے۔

زیتون کا درخت قدیم درخت ہے، کہا جاتا ہے کہ طوفان نوح علیہ السلام جب آیا اور پھر اللہ نے اپنی رحمت کی، پانی اترنا شروع ہوا تو زمین پر سب سے پہلی چیز جو نمایاں ہوئی وہ زیتون کا درخت تھا۔ مصر کے قدیم لوگ روغن زیتون کی افادیت سے آگاہ تھے۔ وہ اسے اپنی غذا میں شامل کرتے اور جسم پر لگاتے اسی تیل میں وہ چیزوں کو محفوظ رکھتے۔ وہ زیتون سے مختلف بیماریوں کا علاج بھی کرتے۔ کھدائی کے دوران پرانے مقبروں میں جو چیزیں دستیاب ہوئیں ان میں زیتون کے تیل سے بھرے ہوئے برتن بھی شامل ہیں۔

اس تیل کی انفرادیت یہ ہے کہ تیل کا ڈبہ یا بوتل کھلی رکھ دیجیے۔ اس پر کوئی چیونٹی نہیں آئے گی اور جب آپ اسے چراغ میں رکھ کر جلائیں گے تو دوسرے عام تیلوں کی طرح دھواں نہیں دے گا نہ بو آئے گی۔ اسی طرح جب اسے آپ جسم پر مالش کے لیے لگائیں گے تو اور تیلوں کی طرح چکنائی محسوس نہیں ہوگی۔

قرآن مجید کی سورۃ المومنون میں زیتون کا ذکر ہے جس میں کہا گیا ہے: ”طور پہاڑ کے علاقے میں وہ درخت ہے جس سے وہ تیل نکلتا ہے۔ جو تمہاری روٹی کے ساتھ سالن کا کام دیتا ہے۔“ (آیت 20)

سورۃ التین کا آغاز ہی انجیر اور زیتون سے ہوتا ہے کہ ”قسم ہے انجیر کی اور قسم ہے زیتون کی اور طور سینا کی“۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”زیتون کا تیل کھاؤ اور سے لگاؤ کیونکہ یہ پاک و صاف اور مبارک ہے“ (ابن ماجہ۔ الحاکم)۔

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں۔ نبی کریم ﷺ ذات الجنب کے علاج میں درس اور زیتون کے تیل کی تعریف فرمایا کرتے تھے۔ (ترمذی، ابن ماجہ، مسند احمد)

درج ذیل امراض میں زیتون کا استعمال مفید ہے

سر کے بالوں کیلیے: اس تیل میں سنا مکی کے پتے، مہندی کے پتے، کلونجی کے دانے، ہالیوں ملا کر لگایا جائے تو بالوں کے لیے مفید ہے۔ تولہ بھر سب چیزیں پیس کر ہلکی آنچ پر زیتون کے تیل میں پکائیے اور دس پندرہ منٹ بعد اتاریئے اور چھان کر رکھ لیجیے۔

دائمی قبض: رات کا کھانا جلد کھا لیا جائے اور پھر سونے سے پہلے جب کہ کھانا کھاتے ہوئے تین گھنٹے گزر چکے ہوں ایک بڑا چمچہ زیتون کا تیل پی لیا جائے اس کے بعد کوئی چیز نہ کھائی جائے۔

جوڑوں کا درد: درد کی شدت سے بعض دفعہ جوڑ سخت ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں روغن زیتون کی مالش صبح و شام کرنے سے جوڑ آہستہ آہستہ نرم ہو کر اصلی حالت میں آجاتے ہیں۔

بدن کی خشکی: زیتون کا تیل بدن کی خشکی کو دور کرتا ہے سردی کے موسم میں اسے مل کر نہایا جائے تو بدن کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔

ٹانگوں کا درد، کڑل، تھکاوٹ: جن خواتین کا دوران خون کمزور ہو اور ناکافی ہو ان کی ٹانگوں میں (Cramps) کڑل پڑنے لگتے ہیں۔ ایسی صورت میں خواتین کو چاہئے کہ رات کو سونے سے پہلے اپنے پاؤں ہلکے سے گرم پانی میں ایک چمچ نمک ڈال کر پندرہ منٹ کے لیے کسی تسلے یا ٹب میں بھگو کر رکھیں اور اس کے بعد کپڑے سے صاف کر کے اس پر زیتون کا تیل مل لیں۔

سادہ خارش: چھوٹے بچے ہوں یا بڑے کسی کو خارش ہو جائے تو ہو کھجا کھجا کر خون نکال لیتے ہیں۔ ایسے میں ان کو دوا کے ساتھ ساتھ باقاعدگی سے نہلا کر زیتون کے تیل کی ہلکی مالش صبح و شام کی جائے تو جلد نمایاں فرق محسوس ہوگا۔

زیتون کا تیل کھانا پکانے میں استعمال کیا جاتا ہے یہ مہنگا ہے اس لئے عام لوگ اسے نہیں خرید سکتے۔ جو لوگ دل کے مریض ہوں یہ تیل ان کے لیے بڑی نعمت ہے۔ ڈاکٹر سے مشورہ کر کے آپ معمولی سے تیل میں سبزیاں گوشت پکا کر کھا سکتے ہیں۔ (پروین بانو......کراچی)

حاصل کرنے کے لئے روشنی دواخانہ پر رابطہ کریں

مٹاپے سے نجات ضروری ہے

موٹاپا بذات خود ایک بیماری ہے۔ موٹاپے سے پیدا ہونے والی طبی پیچیدگیاں عرصہ دراز سے ہی ماہرین کی نظر میں تھیں۔ 1997 میں عالمی ادارہ صحت نے موٹاپے کو باقاعدہ طور پر بیماری تسلیم کیا۔ موٹاپا کم کرنے کے لیے عموماً لوگ خود ہی کوئی تدبیر اختیار کرتے ہیں لیکن ایسے طریقے بعض اوقات ان کی صحت کو مزید خطرات سے دوچار کر دیتے ہیں۔ ہمارے ملک میں موٹاپے کے شکار افراد کی تعداد میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اور یہی ایک بیماری بلڈ پریشر، ذیابیطس، نمونیا، ہیپاٹائٹس اور کینسر جیسے خطرناک امراض کا باعث بن رہی ہے۔

اچھی صحت کیا ہے؟ اس سوال کا صحیح جواب پاکستان کے 15 کروڑ عوام میں سے شاید 15 لاکھ افراد کے پاس ہی ہو۔ اکثر لوگ تو اچھی صحت سے مراد یہی لیتے ہیں کہ اونچا لمبا قد ہو، چوڑا چکلا جسم اور وزن جس قدر زیادہ ہو اچھا ہے اور دبلے پتلے لوگوں کو بیمار سمجھا جاتا ہے۔ اس کے برعکس فیشن اور گلیمر کی دنیا میں دبلے پتلے اور نازک لوگوں کو زیادہ پذیرائی ملتی ہے اور موٹے لوگوں کو بیمار اور ناپسندیدہ قرار دیا جاتا ہے۔ حقیقت میں یہ دونوں ہی ٹھیک نہیں ہیں۔ طبی ماہرین کا خیال ہے کہ جسم موٹا ہو یا پتلا اگر اس میں کوئی ابنارملیٹی نہیں ہے تو وہ شخص صحت مند ہے، بصورت دیگر وہ شخص بیمار ہے۔ طبی ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ دبلے پتلے جسم میں بیماری کے امکانات موٹے جسم کی نسبت بہت کم ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اب ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں موٹاپے سے چھٹکارہ پانے کیلئے نئے نئے طریقے متعارف کرائے جا رہے ہیں۔

موٹاپے کا علاج کرنے والے ایک ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ آج تک اتنے افراد بھوک یا کھانا نہ ملنے کی وجہ سے نہیں مرے جتنے زیادہ کھانے کی وجہ سے مرے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ موٹاپے سے نجات حاصل کرنے کیلئے لوگ سب سے پہلے اپنا کھانا پینا ترک کر دیتے ہیں۔ ان کے اس طرح کرنے سے جسم عارضی طور پر پتلا ہو تو جاتا ہے مگر اس کے ساتھ ساتھ کمزور اور نقاہت کا بھی شکار ہو جاتا ہے اور بعض حالات میں تو خون کی کمی کی وجہ سے غشی تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ یہ صورت حال عموماً صحت کی کم معلومات رکھنے والے لوگوں میں ہوتی ہے۔ موٹاپے سے مراد جسم میں حد تک زیادہ بڑھی چربی لیا جاتا ہے۔ موجودہ سائنسی دور میں بدن کی جسامت، قد اور چربی خصوصاً پیٹ اور کولہوں کے اردگرد کی چربی کے درمیان ایک خاص نسبت کو موٹاپا کی تعریف کا پیمانہ بنایا گیا ہے۔ موٹاپے کی شرح مردوں کی نسبت خواتین میں زیادہ ہے۔ یورپ میں موٹاپے کی شرح دیگر ممالک کی نسبت بہت زیادہ ہے۔ پاکستان میں بھی اس کی شرح بہت تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ اسی طرح سیاہ فام نسل میں سفید فام سے زیادہ اور مردوں کی نسبت خواتین میں موٹاپا زیادہ دیکھا گیا ہے۔ ایک نارمل تندرست، مرد میں چربی کی مقدار 20 فیصد اور خواتین میں 25 فیصد سے کم ہوتی ہے۔ تاہم بڑھتی ہوئی عمر میں انسانی جسم میں چربی کا تناسب بھی بڑھتا جاتا ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے ایک نارمل انسان کئی مہلک بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے۔ جن میں ذیابیطس ٹائپ ٹو، ہائی بلڈ پریشر، فالج، شریانوں کے مسائل، نمونیا اور سانس کے مسائل بہت اہم ہیں۔ اس کے علاوہ موٹاپے کا شکار افراد کو کسی بھی قسم کی سرجری کی پیچیدگی کا شکار ہونے کا خدشہ عام لوگوں کی نسبت زیادہ ہو سکتا ہے۔ ان کی نیند کے مسائل نارمل لوگوں کی نسبت زیادہ ہو جاتے ہیں۔ ان کے گھٹنوں اور کولہوں کے جوڑ متاثر ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ موٹاپے کی شکار خواتین میں پتے کی پتھری اور چھاتی کے کینسر کے خطرات بڑھ جاتے ہیں جبکہ مردوں میں بڑی آنت کا کینسر اور پراسٹیٹ غدود کا کینسر ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ تازہ ترین ریسرچ سے یہ بھی معلوم ہوا کہ موٹاپے کا شکار افراد میں ہیپاٹائٹس سی کا شکار ہونے کے خطرات بھی ایک نارمل انسان سے زیادہ ہوتے ہیں۔

ماضی میں جب مشینیں انسان پر حکومت نہیں کرتی تھیں اور انسان کو اپنے سارے کام خود ہی انجام دینے پڑتے تھے۔ جس کی وجہ سے اس کی اچھی خاصی ورزش ہو جاتی تھی اور بہت زیادہ اور مرغن غذائیں کھانے کے باوجود نہ وزن بڑھتا تھا اور نہ ہی بیماری آتی تھی۔ آج موٹاپے کی بڑی وجوہات میں روزمرہ کی زندگی میں فاسٹ فوڈ کا استعمال، ورزش کی کمی اور مشینوں کا استعمال

ہے اور موٹاپے کی وجہ سے انسانی جسم میں بہت سے پیچیدہ امراض پیدا ہو جاتے ہیں جن میں سے بیشتر جان کے ساتھ ہی جاتے ہیں۔ جرمنی میں مختلف امراض کے سدباب کے مرکز کی ایک تحقیق کے مطابق وہاں میں غیر متوازن خوراک اور ورزش کی کمی کے باعث صرف ایک سال کے دوران 1 لاکھ افراد موت کا شکار ہوئے۔

ماہرین نے یہ بھی بتایا ہے کہ اعداد و شمار اس حوالے سے خوفناک ہیں کہ گزشتہ دس برسوں میں شدید موٹاپے کا شکار ہو کر موت کا شکار ہونے والے افراد کی شرح میں 33 فیصد اضافہ ہوا ہے۔

کینسر ریسرچ یو کے کی جانب سے کرائے گئے ایک سروے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ موٹے افراد میں زیادہ تر لوگ یہ بات نہیں جانتے کہ ایک صحت مند طرز زندگی کے کیا کیا فوائد ہیں اور موٹاپے کی وجہ سے کینسر کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اس صورتحال میں ماہرین نے خیال ظاہر کیا ہے کہ یہ بہت تشویشناک بات ہے کہ لوگ اپنے موٹاپے کو نہیں مانتے۔ وزن کم کرنے کیلئے ورزش بامقصد طرز زندگی اپنانے کی بجائے زیادہ تر لوگ فاقہ کشی صرف اس لئے اختیار کرتے ہیں کہ یہ سب سے آسان طریقہ ہے مگر اس کے ساتھ کے سائیڈ افیکٹ اتنے ہی زیادہ ہیں۔ اس فاقہ کشی کو بعض لوگ عرف عام ”ڈائیٹنگ“ کا بھی نام دیتے ہیں جو کہ بالکل غلط ہے۔ اس میں شک نہیں کہ موٹاپے کا اصل اور مؤثر ترین علاج ڈائیٹنگ ہے بشرطیکہ اس کو کسی ماہر غذائیات کی رہنمائی میں کیا جائے۔

> کینسر ریسرچ یو کے کی جانب سے کرائے گئے ایک سروے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ موٹے افراد میں زیادہ تر لوگ یہ بات نہیں جانتے کہ ایک صحت مند طرز زندگی کے کیا کیا فوائد ہیں اور موٹاپے کی وجہ سے کینسر کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔
>
> طبی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی تھی کہ دودھ کا استعمال کرنے والے افراد موٹاپے کا شکار نہیں ہوتے بلکہ دودھ موٹاپے کو کم بھی کرتا ہے جبکہ ہمارے ہاں اس کے برعکس کام ہوتا ہے۔

ڈائیٹنگ انگریزی زبان کا لفظ ہے جس کا مطلب کھانا ہوتا ہے، نا کھانا ہرگز نہیں۔ جبکہ ہمارے ہاں ”نا کھانے“ کو ڈائیٹنگ کا نام دیا جاتا ہے۔ حال ہی میں ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ کھانا کھانے کے بعد اخروٹ کھانے سے خوراک میں شامل مضر صحت چکنائی کا اثر بڑی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ واضح رہے کہ چکنی خوراک خون کی نالیوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے مگر کھانے کے بعد اخروٹ کے استعمال سے اس کے نقصان کو کافی حد تک کم کیا جا سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اخروٹ میں ایسے مادے پائے جاتے ہیں جو شریانوں کی چکنائی جمع کرنے کی صلاحیت کو کم کر دیتے ہیں۔ یہ تحقیقی رپورٹ ایک اسپتال کے ڈاکٹروں نے کی ہے جنہوں نے اپنے زیر مطالعہ افراد کو روزانہ 28 گرام اخروٹ روز کھلائے اور اس کے فوائد دیکھے۔ تحقیقی رپورٹ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ اخروٹ کے استعمال سے ہونے والے فوائد زیتون کے تیل کی نسبت زیادہ ہیں۔ بہر حال تجربات سے یہ ثابت ہو گیا ہے کہ زیتون کا تیل اور اخروٹ دونوں میں ہی ایسے اجزا موجود ہوتے ہیں جن سے شریانوں میں چکنائی جمع ہونے کا عمل کم ہو جاتا ہے۔ یہ تحقیق کرنے والے ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ چکنی خوراک کھانے سے چکنائی شریانوں کے اندرونی حصوں میں جمع ہوتی رہتی ہے جبکہ اخروٹ میں ایک ایسا امینوایسڈ پایا جاتا ہے جس سے نائٹرک اکسائیڈ پیدا ہو جاتا ہے، جو شریانوں کو لچکدار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ مگر اس تحقیق سے لوگوں کو یہ مطلب ہرگز نہیں لینا چاہیے کہ وہ اخروٹ کے استعمال کے ساتھ ساتھ مرغن اور مضر صحت غذا تواتر سے استعمال کر سکتے ہیں بلکہ صحت مند ماحول اور معمول کے حصول کے لئے اپنی روزمرہ غذا میں اخروٹ کا استعمال معمول کا حصہ بنا لینا چاہئے۔ اس سے قبل ایک اور طبی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی تھی کہ دودھ کا استعمال کرنے والے افراد موٹاپے کا شکار نہیں ہوتے بلکہ دودھ موٹاپے کو کم بھی کرتا ہے۔ ہمارے ہاں اس کے برعکس کام ہوتا ہے۔ موٹاپے کا شکار افراد موٹاپے سے چھٹکارا پانے کے لیے سب سے پہلے دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا کا استعمال چھوڑ دیتے ہیں۔ روزمرہ غذا سے دودھ اور دودھ بنی ہوئی غذائیں خارج کر دینے سے غذا کمی کی وجہ سے جسم نقاہت کا شکار ہو جاتا ہے۔

موٹاپے سے نجات کیلئے غذا میں تبدیلی کرنی ہو یا کوئی دوا استعمال کرنی ہو کسی بھی طرح اپنے طور پر نہیں کرنی چاہئے۔ بلکہ اس کے لیے بہترین ٹپ یہ ہے کہ اگر آپ اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو پھر اپنے ڈاکٹر کے پاس صرف اسی مقصد کے لیے جائیں۔ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ لوگ معالج کے پاس جا کر اپنے موٹاپے کے مسائل بیان تو کرتے ہیں مگر اس سے پہلے اور بہت سے مسائل بیان کر دیتے ہیں جو یقیناً اس وقت ہنگامی حیثیت رکھتے ہیں اور اس وقت اس مرض کا علاج زیادہ اہم ہوتا ہے۔ جب تک وہ ہنگامی صورت حال ختم ہوتی ہے تو آپ کے ذہن سے موٹاپے سے چھٹکارہ پانے کا خیال یا جذبہ ختم ہو جاتا ہے۔ دوبارہ جب کسی اور بیماری کے علاج کے لیے جاتے ہیں تو پھر موٹاپے کی شکایت کرتے ہیں۔ اس وقت بھی یہ شکایت بے وقت ہوتی ہے۔ موٹاپے کے علاج کے لیے معالج کے پاس جائیں تو آپ کا جملہ یہ ہونا چاہئے میں نے اپنا وزن کم کرنے کا تہیہ کر لیا ہے۔ آپ کا یہ جملہ ادا کرنا ڈاکٹر کو یہ تاثر دے گا کہ آپ واقعی اس سے چھٹکارا پانا چاہتے ہیں۔

Q000407 (کوثر فاطمہ......کراچی)

ہم نے پڑھا آپ بھی پڑھیے

دنیا کا سب سے اونچا محل

ایتھوپیا میں اڑوا کے قریب ایک اونچی چٹان پر دنیا کا سب سے اونچا محل تعمیر کیا گیا ہے جس پر صرف رسی کی مدد سے پہنچا جاسکتا ہے۔

دنیا کا انتہائی زہریلا پودا

دنیا کا انتہائی زہریلا پودا سکوئرنگ کوکومبر ہے۔ جو شخص اس پودے کو ہاتھ لگاتا ہے تو یہ اپنے بیج اور زہریلے مادے کی پھوار کرتا ہے اور انسان فوراً مر جاتا ہے۔

نمک کے مکانات

افریقہ کا شہر ٹیکا زادہ میں نمک سے مکانات تعمیر کیے گئے ہیں۔

روتا ہوا مینار

ترکی کی ایک جامع مسجد کے مینار کی چوٹی سے ہر وقت پانی کے قطرے گرتے رہتے ہیں اور پانچ سو سال سے بدستور گر رہے ہیں۔ لوگوں کا ماننا ہے کہ یہ مینار رو رہا ہے۔

ذہین ترین آدمی

اٹلی کا جوزف کاپسر دنیا کا ذہین ترین آدمی تھا۔ اسے 54 زبانوں پر عبور حاصل تھا اور اُس نے 114 زبانیں اور 76 بولیاں سیکھیں۔

اندھا کرنے والا درخت

ویسٹ انڈیز میں منچی نامی درخت پایا جاتا ہے۔ اگر اس کی لکڑی کو آگ لگادی جائے تو اس سے اُٹھنے والا دھواں آنکھوں کو لگ جانے سے آدمی اندھا ہو جاتا ہے۔

رونے والا مجسمہ

برطانیہ کے شہر لندن میں ایک شخصیت ڈاکٹر ایڈورڈ اکک کا مجسمہ نصب ہے جو سترھویں صدی سے رو رہا ہے۔ اس مجسمے میں یہ خاصیت اس وجہ سے پیدا ہوئی ہے کہ جس پتھر سے اس کو تراشا گیا ہے وہ ہوا کی نمی اپنی اندر جذب کر لیتا ہے اور جب نمی زیادہ ہو جاتی ہے تو آنکھوں سے پانی ٹپکنے لگتا ہے۔

دنیا کی طویل ترین تصویر

دنیا کی طویل ترین تصویر نیویارک کے مصور جان بنوارڈ نے 1940ء میں بنائی تھی۔ اس تصویر کی لمبائی تین میل تھی اس تصویر میں بارہ سو میل لمبے رقبے کے مناظر دکھائے گئے ہیں اور یہ تصویر چار سو دنوں میں مکمل ہوئی تھی۔

دنیا کا سب سے بڑا بلب

دنیا کا سب سے بڑا بلب پچاس کلوواٹ کا ہے جسے جاپان نے تیار کیا ہے۔ اس کی روشنی اتنی تیز ہے کہ اس سے چھ سو گز کے فاصلے پر اخبار پڑھا جاسکتا ہے۔ اس بلب کی لمبائی 26 انچ اور وزن 50 پونڈ ہے۔

انڈے پر ایک عہد کی تاریخ

1946ء میں مصر میں ایک نمائش منعقد ہوئی جس میں ایک انڈا نمائش کے لیے پیش کیا گیا اس انڈے پر عثمانی سلطنت کے عہد کی پوری تاریخ درج تھی۔

بغیر کان کے آدمی

ایفل ایوان پولینڈ کا باشندہ تھا۔ اس شخص کے کان نہیں تھے اور وہ منہ اور ناک کے ذریعے سنتا تھا۔

انوکھا پرندہ

ایک ایسا حیرت انگیز پرندہ بھی ہے جو اپنے گھر میں روشنی کیے رکھتا ہے۔ اس کا نام بیا ہے۔ یہ پرندہ فلپائن تک محدود ہے اس کے اپنے گھونسلے میں کبھی تاریکی نہیں ہوتی کیونکہ وہ ہمیشہ جگنو کی تاک میں رہتا ہے جونہی کوئی جگنو اس کی گرفت میں آتا ہے وہ اُسے گھر لے آتا ہے۔ یہ اپنے گھونسلے میں تنکوں سے کچھ اس طرح تانا بانا بنتا ہے کہ جگنو باوجود کوشش کے اس جال کی گرفت سے نہیں نکل سکتا۔ اس طرح کئی جگنو اس کی جھونپڑی کی زینت بن جاتے ہیں اور یہ ان کی جگمگ کرتی ٹھنڈی روشنیوں کے نیچے پڑا سویا رہتا ہے۔

سائنس کی انوکھی ایجاد

گاڑیوں میں لگے ہوئے الارم کو ناکام بنانے کے لیے کار چوروں نے ٹی وی ریموٹ کنٹرول نما آلہ استعمال کرنا شروع کر دیا ہے۔ تفصیلات کے مطابق برطانیہ میں کار چوروں نے گریبر نامی ایک ایسا آلہ ایجاد کیا ہے، جس کی شکل ٹی وی ریموٹ کنٹرول جیسی ہے اور یہ گاڑیوں میں لگے آلارم کو ناکارہ بنا دیتا ہے۔ جب کوئی شخص گاڑی لاک کر کے جاتا ہے تو کار چور اس آلے کی اطلاع کنٹرولر کی طرح استعمال کرتے ہیں اور کار کا لاک کھولنے کے علاوہ الارم کو ناکارہ بنا دیتے ہیں۔ اس آلے نے انشورنس کمپنیوں کو پریشان کر کے رکھ دیا ہے۔ کیونکہ کار چوری ہونے کی صورت میں انہیں لاکھوں پونڈ کی ادائیگی کرنا پڑتی ہے۔

پودا مچھلی

سمندروں میں ایک ایسی عجیب و غریب مچھلی پائی جاتی ہے جسے پودا کہتے ہیں۔ اس کی دم بالکل پودے جیسی ہوتی ہے۔ یہ مچھلی سمندر میں ہمیشہ سر نیچے اور دُم اُوپر کر کے تیرتی ہے۔ بڑی مچھلیاں سمجھتی ہیں کہ یہ کوئی پودا ہے جس کی وجہ سے وہ اس پر حملہ آور نہیں ہوتیں۔

(محمد اسلم......سکھر)

ہمیں اچھی طرح دیکھ لو

وہ ایک چھوٹی سی مسجد تھی۔ مشکل سے اس میں تین چالیس نمازیوں کی گنجائش ہوگی۔ مسجد کی دیوار کے ساتھ ہی ایک کنواں تھا جہاں سے سقے ڈولوں کے ذریعے اپنی مشکوں میں پانی بھر کر گھروں میں پہنچایا کرتے تھے۔ اس مسجد کے بارے میں یہ بات مشہور تھی کہ اس مسجد پر جنوں کا سایہ ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال تھا کہ اس مسجد میں جن نماز پڑھنے آتے ہیں۔

اس ضمن میں طرح طرح کے مشہور قصے تھے لیکن جنوں کو دیکھنے والا عینی شاہد کوئی نہ تھا۔ جس زمانے کی میں بات کررہا ہوں۔ اس وقت میں نوجوان تھا بہت جوشیلا اور پُرتجسس واقع ہوا تھا۔ میرے دل میں یہ عہد سما گیا کہ میں مسجد میں آنے والے جنوں کو دیکھ کر رہوں گا۔ شوق بھی عجیب چیز ہے اگر آدمی اپنے دل میں کچھ ٹھان لے، مصمم ارادہ کرلے تو منزل خود بخود قریب آجاتی ہے۔ سب سے پہلے میں نے اس مسجد کے پیش امام سے بات کی۔ وہ میری بات سن کر مسکرا دیئے اور بولے۔

ایک عرصے سے میں اس مسجد میں پانچوں وقت کی نماز پڑھا رہا ہوں۔ میں نے کبھی کسی جن کو نہیں دیکھا۔ مسجد میں کوئی حجرہ نہ تھا اس لئے مسجد کے پیش امام ہمہ وقت مسجد میں نہیں رہتے تھے۔ وہ عشاء کی نماز پڑھا کر اپنے گھر چلے جاتے تھے۔ مسجد کو تالا لگا دیا جاتا تھا۔ ایک دن میں اپنے دوستوں کے ساتھ فلم کا آخری شو دیکھ کر گھر آرہا تھا دوست اپنے گھروں کا رخ کرچکے تھے۔ میرا گھر سب سے آخر میں تھا اور میری گلی کے موڑ پر مسجد تھی جب میں گلی میں داخل ہوا تو میں نے میونسپلٹی کے مدھم بلب کی روشنی میں دیکھا کہ کوئی مسجد کا دروازہ کھول کر اندر داخل ہوا ہے۔ مسجد کے دروازے پر کیونکہ اندھیرا تھا اس لئے میں اس شخص کو پہچان نہ سکا۔ گھڑی میں اس وقت رات کا ایک بج رہا تھا۔ گمان ہوا کہ پیش امام صاحب ہوں گے کوئی چیز بھول گئے ہوں گے شاید وہ لینے آئے ہوں۔ یہ سوچ کر میں مسجد میں داخل ہوگیا۔ مسجد میں داخل ہوتے ہی میں نے دیکھا کہ کوئی شخص ہاتھ میں جلتا ہوا چراغ لئے اس دیوار کی طرف جارہا ہے جس سے ملا ہوا کنواں تھا۔ مسجد کی دیوار زیادہ اونچی نہ تھی۔ قد آدم دیوار تھی۔ اس شخص نے ہاتھ اونچا کرکے چراغ دیوار پر رکھا اور پھر اپنے دونوں ہاتھوں کے سہارے سے دیوار پر چڑھ گیا اور آناً فاناً مع چراغ دیوار کے دوسری طرف کود گیا۔ تبھی مجھے دیوار کے اس طرف سے کسی کے پانی میں گرنے کی زوردار آواز آئی۔ مجھے بڑی حیرت ہوئی کہ یہ کون شخص ہے جو مسجد میں داخل ہوکر کنویں میں کود رہا ہے، کنواں خاصا گہرا تھا۔ اس سے زندہ بچ نکلنا ممکن نہ تھا کیا کسی محلے کے شخص نے خودکشی کی ہے؟ یہ سوچ کر میں فوراً کنویں کی منڈیر پر پہنچا۔ کنویں میں جھانک کر دیکھا تو عجیب منظر تھا۔ کنویں کی تہہ میں خاصی روشنی تھی اور ایک شخص کنویں کے پانی میں نہا رہا تھا۔

اس منظر کو دیکھ کر میرے چھکے چھوٹ گئے۔ میرا دل بہت تیزی سے دھڑک رہا تھا مجھ پر نیم غشی سی طاری تھی۔ گھر کا دروازہ کس نے کھولا اور میں اپنے بستر پر کس طرح پہنچا کچھ یاد نہیں میں رات بھر ڈرتا رہا۔ ڈراؤنے خواب دیکھتا رہا۔ خواب میں وہ چراغ والا شخص جسے میں نے محض پشت کی طرف سے دیکھا تھا وہ ایک مرتبہ پھر نظر آیا اس نے اچانک مڑ کر دیکھا وہ جلتا چراغ اپنے چہرے کے نزدیک لے گیا اور مسکرا کر بولا۔ ’’ہمیں اچھی طرح دیکھ لو‘‘ میں نے اچھی طرح اسے دیکھ لیا تھا۔ اب مجھ میں اسے بار بار دیکھنے کی ہمت نہ تھی۔ میں اپنے ہوش گنوا بیٹھا۔ جب مجھے ہوش آیا تو میں اسپتال میں تھا۔ میرے ہوش میں آنے کے بعد سب لوگوں نے میرے بے ہوش ہونے کی وجہ جاننا چاہی تھی لیکن میں کسی کو کچھ نہیں بتا سکا۔ میں انہیں کیا بتاتا یہ کہ میں نے مسجد میں کسی غیر انسان کو دیکھا تھا جو واقعہ مجھے پیش آیا اس پر بھلا کون یقین کرتا۔ اب جب کبھی بھی مجھے یہ واقعہ یاد آجاتا ہے تو مجھے بھی خواب و خیال محسوس ہوتا ہے۔

(رافع احمد......لاہور)

دعا کا اثر تھا یا محفل کی برکت

یہ تقریباً سولہ برس پہلے کا واقعہ ہے میں پاک آرمی میں تھا۔ ہمارا یونٹ رحیم یار خان چھاؤنی میں تھا اور ہم مختلف علاقوں میں ڈیوٹی سرانجام دے رہے تھے۔

ناقابل فراموش

ہماری ایک پارٹی دو ماہ کی سالانہ تعطیلات پر تھی جس میں' میں بھی شامل تھا۔ جب ہم سب لوگ چھٹی کاٹ کر واپس آئے تو ہماری ڈیوٹیاں افسر صاحبان کے بنگلوں پر لگا دی گئیں۔

میری ڈیوٹی ایک میجر صاحب کے بنگلے پر لگادی گئی تھی۔ ہر افسر کے بنگلے پر ایک ایک جوان کو بھیج دیا گیا اور انہیں تاکید کردی گئی بنگلے کو کسی وقت بھی تنہا نہ چھوڑا جائے۔ بنگلے میں کھانے پینے کی سہولتیں میسر تھیں۔ سوئی گیس کا چولہا لگا ہوا تھا۔ میں شروع سے اپنا کام خود کرنے کا عادی تھا مجھے اس ڈیوٹی سے بڑا آرام ملا کیونکہ میں صوم وصلوۃ کا پابند تھا وہاں پر کھانے پینے اور اللہ کی عبادت کے سوا میرا اور کوئی کام نہیں تھا میں مسجد میں جا کر نماز پڑھتا تھا۔ بنگلے کو تالا لگا کر میں با جماعت نماز کی ادائیگی کرتا تھا۔

مسجد کے امام صاحب سے میری دوستی ہوگئی تھی وہ ایک اچھا قاری اور مخلوق خدا سے محبت کرنے والا انسان تھا میں اس کی صحبت میں بیٹھ کر حدیث سنا کرتا تھا۔ اس کی زبان میں تاثیر تھی خاص طور پر جمعہ کے دن مجھے ان کا درس سننے کا خاصا ٹائم مل جاتا تھا۔ ہر جمعہ کو بارہ بجے نہا دھو کر میں مسجد میں آجاتا تھا۔ ڈھائی بجے جمعہ کی نماز ہوتی تھی۔ میری خواہش ہوتی تھی کہ مجھے امام مسجد کے قریب جگہ ملے۔ میں مسجد کے موذن کے ساتھ مل کر مسجد کی صفائی وغیرہ اور صفیں بچھانے کا بھی کام سرانجام دیتا تھا اس سے مجھے روحانی تسکین ملتی تھی۔ میں اپنے کسی ساتھی کو اپنی ان سرگرمیوں کے بارے میں نہیں بتاتا تھا اور نہ انہیں اپنے پروگراموں سے مطلع کرتا تھا کہ میں بنگلہ خالی چھوڑ کر جا رہا ہوں۔ ایک دن جمعہ کے دن میں اٹھا تو طبیعت کچھ ٹھیک نہیں تھی کھانے کی ذرا سی بھی رغبت نہیں ہو رہی تھی۔ پھر بھی میں نے جلدی جلدی نہا دھو کر آلو اور ٹماٹر باریک باریک کاٹے اور مصالحہ سمیت گھی میں ڈال کر سالن کی دیگچی کو گیس کے چولہے پر رکھ دیا اور آنچ ہلکی رکھی۔ میں نے سوچا کہ آج جلدی نماز پڑھ کر کھانا واپسی پر آ کر کھاؤں گا اس وقت تک یہ ہانڈی پک جائے گی۔ چلتے وقت حسب عادت میں نے اللہ سے بنگلے کی حفاظت کی دعا مانگی۔ مسجد میں جمعہ کی نماز ڈھائی بجے ہوئی۔ میرا ایک واقف کار مل گیا کہنے لگا آج میرے گھر قرآن خوانی ہو رہی ہے میں نے نیاز دلوائی ہے آپ بھی چلیں۔

قاری صاحب نے مجھ سے کہا ''اللہ بخش آپ ان کے ساتھ چلے جائیں میں بھی چار بجے آ جاؤں گا۔'' ان کا حکم کیسے ٹالا جاسکتا تھا۔ میں نے دبی زبان سے احتجاج کیا کہ حضور میں دیگچی چولہے پر رکھ کر آیا ہوں اور بنگلہ بھی خالی ہے۔ وہ مسکرا کر بولے۔ تم بھائی محمد حسین کے ساتھ قرآن خوانی کے لئے جاؤ بنگلے اور تمہارے کھانے کی حفاظت ہم اپنے ذمے لیتے ہیں۔ میں بھائی محمد حسین کے یہاں چلا گیا۔ ساڑھے چار بجے تک قرآن خوانی ختم ہوئی۔ قاری صاحب نے آ کر دعا وغیرہ پڑھوائی۔ وہاں سے نکلنے لگا تو ایک مہربان وکیل صاحب مل گئے وہ مجھے اور قاری صاحب کو اپنے گھر لے گئے دوپہر کا کھانا محمد حسین کے یہاں کھالیا تھا وہاں چائے اور ناشتہ ملا۔ درود پاک پڑھا جا رہا تھا ہم نے بھی مغرب تک پڑھا۔ وہاں سے قاری صاحب مجھے مغرب کی نماز کے لئے اپنے ہمراہ مسجد میں لے آئے۔ مغرب کی نماز پڑھ کر نکلا ایک ایس ایچ او صاحب مل گئے۔ ان کا گھر مسجد سے قریب تھا وہ دوستوں کی طرح سے ملتے تھے۔ اصرار کرنے لگے کہ آج ذکر کی محفل ہے ان کے یہاں چلوں میں نے بہت چاہا کہ انہیں ٹال دوں مگر ان کا اخلاص حد سے زیادہ بڑھا ہوا تھا اور مجھے ان کے ساتھ جانا پڑا۔ عشاء کی نماز انہوں نے میرے ساتھ ہی ادا کی اور مجھ سے کہا کہ آپ میرے بیٹے جاوید کے ساتھ جا کر شاہی روڈ سے مرغ کڑاہی بنوا کر لے آؤ کھانا یہیں ہوگا۔ کھانے کے بعد محفل ایسی جمی کہ صبح کے پونے چار بج گئے۔ تب مجھے اچانک یاد آیا کہ میں تو ہنڈیا چولہے پر رکھ کر آیا تھا۔ مجھے گھبراہٹ سی ہونے لگی۔ محفل ختم ہوئی تو میں تقریباً دوڑتا ہوا بنگلے کی طرف بھاگا۔ گھر کا تالا کھول کر میں نے دروازہ دھکیلا اور سیدھا باورچی خانے میں گیا۔ وہاں تو میری توقع کے خلاف کچھ اور ہی منظر دکھائی دیا۔ پورا کچن کھانے کی خوشبو سے مہک رہا تھا۔ ہنڈیا اسی طرح دھیمی آنچ پر پک رہی تھی وہ نہ جلی تھی نہ سڑی تھی ایسا لگتا تھا کہ جیسے میں ابھی ابھی اسے رکھ کر گیا تھا۔ رات بھر کھانے پینے کا بھی دور چلتا رہا تھا میرا پیٹ بھرا ہوا تھا مگر اس کھانے نے ایسی اشتہا پیدا کی کہ میں نے ہانڈی کو چولہے سے بے تابی سے اتارا۔ ڈھکنا اٹھا کر اس کا جائزہ لیا۔ ہنڈیا میں داغ تک نہیں لگا تھا میں سارا سالن گرم گرم روکھا ہی چمچے سے کھا گیا۔ نماز گھر پر پڑھی اور سو گیا۔ سات بجے جمعدار کے آنے سے آنکھ کھلی اس نے آ کر بتایا کہ میجر سلیم کے بنگلے میں گزشتہ رات چوری ہوگئی ہے گھر کا سارا قیمتی سامان چوری ہو گیا ہے۔ میں فوراً میجر سلیم کے بنگلے پر گیا وہاں جا کر احوال پوچھا تو بنگلے کے گارڈ محمد منیر نے بتایا کہ وہ شام کو سات بجے کھانا کھانے باہر گیا تھا واپس آیا تو بنگلے کے تالے ٹوٹے ہوئے تھے اور سامان چوری ہو گیا تھا۔ وہ کہنے لگا میں نے کئی بار یہ اطلاع دینے تمہارے پاس بنگلے پر آنا چاہا مگر پھر بنگلہ چھوڑنے کی ہمت ہی نہیں ہو رہی تھی کہ کہیں چور دوبارہ نہ آجائیں۔ میں اس واقعہ سے آج تک حیران ہوں کیونکہ میجر سلیم کا بنگلہ میرے صاحب کے بنگلے سے بیس پچیس گز کے فاصلے پر تھا ان کا گارڈ ہر وقت بنگلے میں رہتا تھا صرف کھانا کھانے گیا اور چوری ہوگئی جبکہ میں اس روز جمعہ کے بعد اپنے بنگلے پر گیا ہی نہیں تھا اور چولہا بھی مع ہنڈیا جلتا چھوڑ آیا تھا مگر نہ چور اس طرف آسکے اور نہ آگ نے نقصان پہنچایا۔ حتیٰ یہ کہ ہنڈیا بھی سولہ گھنٹے تک جلتے چولہے پر پکتے رہنے کے باوجود ذرا سی بھی نہیں جلی تھی بلکہ ایسی لذیذ ہوگئی کہ اس کا ذائقہ نہیں بھولتا۔

(عبدالرحمٰن......ایبٹ آباد)

"عفو" کے بنیادی معنی ہوتے ہیں ترک کردینا اور چھوڑ دینا۔ یہ اللہ تبارک وتعالیٰ کی صفت اور اسم مبارک بھی ہے۔ کسی سے کوئی غلطی یا جرم ہوجائے تو جہاں عدل کا تقاضا یہ ہوتا ہے کہ اسے اس جرم کی سزا دی جائے، وہیں یہ تقاضا بھی ہوتا ہے کہ اگر مجرم میں احساس ندامت پایا جائے اور اس کا امکان ہو کہ یہ ندامت اس کی اصلاح کی موٴجب بن جائے گی تو اسے سرزنش کے بعد چھوڑ دیا جائے، اسے عفو خطا کہا جائے گا۔ اس حوالے سے اکثر جہاں جرائم کی سزا کا ذکر ہے وہاں عفو کا ذکر بھی ہے۔ لیکن اس کے باوجود کسی جرم یا خطا کا جو اثر انسان کی اپنی ذات پر پڑتا ہے اسے کوئی نہیں مٹا سکتا (یعنی معاف نہیں کرسکتا)۔ اس کے لیے قرآن مجید نے بتایا ہے کہ ایسے اثرات اسی صورت میں مٹ سکتے ہیں کہ خطا کار اتنے اچھے کام کرے کہ ان کی تعمیری نتائج خطا کے تخریبی نتائج پر بھاری ہوجائیں۔ پھر عفو کا لفظ زائد از ضرورت مال یا اشیاء کے لیے بھی آتا ہے۔

بطور اللہ تعالیٰ کی صفت "عفو" کے معنی ہوتے ہیں گناہوں اور تقصیرات کو بخشنے والا، درگزر فرمانے والا، معاف کردینے والا، چھوڑ دینے والا، معافی دینے والا، بہت معاف کردینے والا ہے۔ اللہ تبارک وتعالیٰ کی اس صفت میں تحمل، درگزر، معافی اور بخشش بھی ہوتی ہے۔ اللہ تبارک وتعالیٰ سے زیادہ اور بڑھ کر درگزر کرنے والا، معاف کرنے والا، معافی دینے والا، لوگوں کی خطاؤں، جرائم اور غلطیوں کو درگزر کرنے والا اور کوئی نہیں سکتا۔

اس سلسلے میں ایک آیت مبارکہ میں اس طرح سے آیا ہے کہ:

"اگر تم برملا نیکی کروگے یا پنہاں طور پر یا عفو تقصیر کروگے، تو اللہ تعالیٰ بھی عفو کنندہ اور صاحب قدرت عفو ہے۔" (۴-۱۴۹)

اس آیت مبارکہ میں اللہ تعالیٰ نے اپنی دو صفتوں عفو اور قدیر کا حوالہ دیا ہے، جس سے اس حقیقت کی طرف اشارہ ہو رہا ہے کہ خدا ہر طرح کی قدرت رکھنے کے باوجود لوگوں کی برائیوں سے درگزر فرماتا ہے۔ اس وجہ سے وہ چاہتا ہے کہ اس کی ان صفات کا عکس اس کے بندوں کے اندر بھی پایا جائے۔ آدمی طاقت رکھتا ہو کہ وہ کسی کو ترکی بہ ترکی جواب دے سکے لیکن اس کے باوجود درگزر کر جائے تو عفو ہے۔

اللہ تبارک وتعالیٰ انسانوں کی غلطیوں، کوتاہیوں اور سرکشیوں پر بہت زیادہ درگزر کرتا رہتا ہے اور اگرچہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد اس طرح سے بھی ہے کہ "تم پر جو مصیبت آتی ہے وہ تمہارے خودکردہ برے کاموں کی وجہ سے آتی ہے اور اللہ تعالیٰ بہت سے کاموں میں درگزر بھی کردیتا ہے۔" (۴۲-۳۰)

اللہ تعالیٰ اپنے قاعدہ قانون کے مطابق عذاب بھی دیتا ہے اور عفو سے بھی کام لیتا ہے۔ اس سلسلے میں یوں ارشاد ہے کہ "یا ان کفار کو ان کے کرتوتوں کی سزا میں تباہ و برباد کردے (اور) وہ بہت سے گناہ معاف بھی کردے گا۔" (۴۲-۳۴) "اور وہ لوگ جو ہماری واضح آیات میں بحث ومجادلہ سے کام لیتے ہیں، جان لیں کہ ان کے لیے کوئی جائے فرار نہیں ہے۔" (۴۲-۳۵):

اللہ تبارک وتعالیٰ انسانوں کی طرف سے بھی عفو درگزر کی گئی مثالیں فرماتا ہے اور اس سلسلے میں اللہ تعالیٰ معاف کرنے والوں کو اجرعظیم سے نوازتا ہے۔ اور پھر اس عمل عفو کو تقویٰ سے زیادہ قریب قرار دیتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ انسانوں سے بھی یہی چاہتا ہے کہ وہ دوسروں کی غلطیوں کو معاف کردیا کریں۔

قرآن مجید میں "عفو" کے لفظ اور معنوں میں بھی استعمال کیا گیا ہے جن سے بتایا گیا ہے کہ زائد ازضرورت مال دوسروں کی ضروریات کے لیے کھلا رکھنا بھی عفو ہے۔

اعمال و فضائل

۱۔ اگر کوئی شخص یہ محسوس کرے کہ اس سے بہت زیادہ گناہ سرزد ہوگئے ہیں تو "یاعفو" کا ذکر کرنا اپنا معمول بنا لے۔ اللہ تعالیٰ اس کے گناہوں کو معاف فرمادے گا۔

۲۔ جو شخص اس اسم مبارک کا ورد کرنے والا ہوتا ہے وہ لوگوں سے اپنا بدلہ لینے کے بجائے عفو اور درگزر سے کام لیتا ہے۔

۳۔ اگر کوئی شخص ہر روز ایک سو بار "یاعفو" کا ورد کرے تو اللہ تعالیٰ اس کے بڑے سے بڑے گناہ بھی معاف فرمادیتا ہے۔ بشرطیکہ وہ شخص نئے گناہوں سے بچا رہے۔

۴۔ اس اسم مبارک کا دم کیا ہوا پانی پینے یا کسی کو پلانے سے بھی شدید غصہ اور جذبات آتشیں ختم ہوجاتے ہیں۔

۵۔ سخت مزاج اور تلخ اطوار حاکموں اور افسروں سے ملاقات سے پہلے "یاعفو" کا ورد کرنا نہایت مفید اور موثر ہوتا ہے۔ اس سے وہ لوگ نرم دل اور ہمدرد بن جاتے ہیں۔

(صابرہ حسین......ملتان)

سوجی کا حلوہ

(حبیبہ علی......ساہیوال)

اجزاء:سوجی= آدھا سیر، گھی= آدھا سیر، چینی= آدھا سیر یا حسبِ پسند بادام کی گری= ایک چھٹانک، الائچی سبز= بارہ عدد، چاندی کے ورق۔

ترکیب: چینی کو ایک سیر پانی میں ڈال کر پکائیں اب اسی قوام میں سوجی ڈال دیں اور چمچہ چلائے جائیں تاکہ دیگچی کے پیندے میں نہ لگے۔ جب سوجی خوب گاڑھی ہوجائے تو اس میں گھی ڈالتے جائیں اور بھونتے جائیں۔ یہاں تک کہ سوجی بھن کر گھی چھوڑ دے آنچ ہلکی رکھنی چاہئے اور چمچہ برابر چلانا چاہئے۔ جب بھن کر اس میں سے خوشبو آنے لگے تو اس میں بادام اور الائچی ڈال کر اتارلیں اور پیش کرتے وقت چاندی کے ورق لگا دیں۔

لوکی کا حلوہ

(واسیعہ آصف......جھنگ)

اجزاء: لوکی= آدھا سیر، دودھ= ایک سیر، گھی= ایک پاؤ، چینی= ڈیڑھ پاؤ یا حسبِ ذائقہ، الائچی سبز= آٹھ دس دانے، بادام= ایک چھٹانک، چاندی کے ورق، کیوڑہ۔

ترکیب: لوکی کو چھیل کر کاٹ لیں اور بیج نکال دیں، کدوکش کرلیں، ایک کڑاہی میں الائچی گھی میں کڑکڑائیں اور اس میں لوکی ڈال کر خوب بھونیں پھر اس میں دودھ ڈال دیں اور پکنے دیں اور اس میں چینی ڈالیں اور بھونتے جائیں، یہاں تک کہ چینی کا پانی خشک ہوجائے اور لوکی گھی چھوڑ دے اب اس میں بادام اور کیوڑہ ڈال کر اتارلیں۔

پیٹھے کا حلوہ

(اسماء ظہور......لاہور)

اجزاء: پیٹھا= ایک سیر، گھی= ڈیڑھ پاؤ، چینی= ڈیڑھ پاؤ یا حسبِ ذائقہ کھویا= ایک پاؤ، الائچی سبز= بارہ عدد، کیوڑہ۔

ترکیب: پیٹھا چھیل کر کدوکش کرلیں اب اس کو اسی کے پانی میں چڑھا دیں تاکہ گل جائے، ہلکی آنچ پر اس کا پانی خشک ہونے دیں جب پانی خشک ہوجائے تو چینی ڈال دیں اور بھونتے جائیں حتیٰ کہ چینی کا پانی خشک ہوجائے۔ اب ایک کڑاہی میں گھی میں الائچی ڈال کر کڑکڑائیں اور اس پر پیٹھا ڈال دیں اور بھونتے جائیں یہاں تک کہ اس میں سے خوشبو آنے لگے اور اس کا رنگ سرخی مائل ہوجائے۔ اب اس میں چینی ڈال دیں اور بھونتے جائیں یہاں تک کہ حلوہ گھی چھوڑ دے تو اس میں کیوڑہ اور بادام ڈال کر اتارلیں۔

شکرقندی کا حلوہ

(صائمہ حسین......کراچی)

اجزاء: شکرقندی= آدھا سیر، گھی= ایک پاؤ، چینی= ڈیڑھ پاؤ یا حسبِ ذائقہ، الائچی سبز= بارہ عدد، دودھ= ایک سیر۔

ترکیب: شکرقندی کو دھو کر اُبال لیں اور اس کے چھلکے اتار کر اسے باریک پیس لیں۔ ایک کڑاہی میں گھی ڈالیں اور اس میں الائچی کو کڑکڑائیں۔ اب اس میں شکرقندی ڈال دیں اور اسے بھونتے جائیں۔ جب خوب بھن جائے تو اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ڈالتے جائیں، جب دودھ خشک ہوجائے تو چینی ڈال دیں اور اس کا پانی خشک ہونے پر اُتار لیں۔

بیسن کا حلوہ

(مومنہ جمال......سکھر)

اجزاء: بیسن= آدھا سیر، شکر= ڈیڑھ پاؤ یا حسبِ ذائقہ، کشمش= ایک چھٹانک، چھوٹی الائچی= بارہ عدد، گھی= ڈیڑھ پاؤ، چاندی کے ورق= آٹھ دس عدد، کھویا= آدھا پاؤ۔

ترکیب: گھی میں الائچی ڈال کر کڑکڑائیں۔ جب خوشبو آنے لگے تو کشمش کو صاف کر کے اس میں ڈال دیں ایک منٹ تک چمچہ چلائیں۔ پھر اس میں بیسن ڈال کر بھونتے جائیں، یہاں تک کہ بیسن میں سے خوشبو آنے لگے۔ چینی کا شیرا تیار کرلیں پھر بیسن میں کھویا ڈال دیں اور تھوڑا سا بھونیں اور پھر شکر کا قوام ملا کر چمچہ چلاتے جائیں۔ جب پانی بالکل خشک ہوجائے تو اتارلیں اور چاندی کے ورق لگا کر پیش کریں۔

گاجر کا حلوہ

(رضیہ عباسی......کراچی)

اجزاء:۔ گاجر سرخ= ایک سیر، گھی= ایک پاؤ، چینی= ایک پاؤ، کھویا= ایک پاؤ، دودھ= آدھ سیر، الائچی سبز= بارہ عدد، ورق چاندی کے۔

ترکیب:۔ گاجروں کو چھیل کر کدوکش کر کے چولہے پر چڑھا دیں اور ہلکی آنچ پر گلنے دیں۔ اب ایک کڑاہی میں گھی ڈال کر اس میں الائچی ڈال دیں اس میں گاجریں ڈال دیں، بھونتے جائیں، ساتھ تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالتے جائیں۔ یہاں تک کہ دودھ بھی خشک ہوجائے اور گاجر بھی بھن کر گھی چھوڑ دے اب ایک ڈش میں حلوہ نکالیں اور اس کے اوپر کھویا جو کہ سفید اور بالکل تازہ ہونا چاہئے، ڈال دیں ساتھ چاندی کے ورق لگا دیں۔ اس حلوہ میں گھی تیرتا ہوا ہونا چاہئے۔

نانی امّاں کے ٹوٹکے

بے خوابی کا علاج

بے خوابی کے مرض میں اگر پیاز کا شوربہ استعمال کیا جائے تو خواب آور گولیوں سے زیادہ مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

دُبلے پن کا علاج

جو افراد دُبلے پتلے ہوں اُن کو چاہیے کہ وہ سارا موسم خربوزہ پابندی سے استعمال کریں تو ان کا وزن بڑھ جائے گا اور وہ افراد اپنے اندر توانائی محسوس کریں گے۔

نوٹ: سیزن میں دن میں تین سے چار مرتبہ خربوزہ کھانا مفید ہے۔

کیلشیم کی کمی

اگر کسی کو کیلشیم کی کمی ہو تو وہ روزانہ 6 سے 7 کھجوریں کھائے، اس سے کیلشیم کی کمی دور ہوجاتی ہے اور جسم میں سارا دن کی کیلشیم کی ضرورت پوری ہوجاتی ہے۔

نوٹ: شلجم کھانے سے بھی کیلشیم کی کمی دُور ہوجاتی ہے۔

(انیلا قاسم......حیدر آباد)

مٹی کی نئی ہانڈی کو دیر پا بنائیں

مٹی کی ہانڈی کو دیرپا بنانے کے لیے اسے استعمال سے پہلے 20 سے 24 گھنٹوں تک تیل اور نمک لگا کر رکھ دیں پھر اسے 24 گھنٹوں کے لیے پانی میں ڈال کر رکھ دیں تو یہ زیادہ دیر تک چلتی ہے۔

نوٹ: ہانڈی کو پہلی بار استعمال کرنے کے لیے پائے یا گڑ والے چاول پکائیں تو یہ زیادہ دیر تک چلتی ہے اور دراڑیں نہیں پڑتی ہیں۔

نئے موزوں سے لیبل با آسانی اُتاریں

نئے موزوں پر چسپاں لیبل کو ہٹانے کے لئے ایک ہلکی گرم استری رکھ کر دبائیں۔ لیبل موزوں کو کسی قسم کا نقصان پہنچائے بغیر آرام سے اُتر جائے گا۔

پریشر ککر کے گاسکٹ کا استعمال

پریشر ککر گاسکٹ (ربڑ کے چھلے) کو اگر پہلے بار استعمال کر رہی ہوں تو استعمال سے پہلے اس گاسکٹ پر کوکنگ آئل یا گھی لگا دیں۔

بلب کی صفائی

بجلی کا بلب صاف کرنے کے بعد اس پر فرش صاف کرنے والا روغن لگا دیں تو اس کی بد بو سے مکھیاں بلب پر نہیں بیٹھیں گی اور بلب مکھیوں کی گندگی سے صاف رہے گا۔

(شبانہ ندیم......فیصل آباد)

نئی ریشمی جرابوں کو پائیدار بنائیں

نئی ریشمی جرابوں کو گرم پانی سے دھو کر استعمال کریں تو زیادہ پائیدار ہوتی ہیں۔

نوٹ: ایڑی کی جانب تھوڑا سا رگڑیں تو ایڑی سے جراب پھٹتی نہیں۔

گردے کی پتھری کا علاج

اگر گردے میں پتھری ہو تو اس کے لیے انگور نہایت مفید ہے۔ انگور زیادہ سے زیادہ کھائیں، اس سے آہستہ آہستہ پتھری خارج ہوجائے گی۔

قالین کی صفائی

اگر کپڑے کو روغن تارپین اور گرم پانی میں بھگو کر قالین صاف کیا جائے تو خوب صاف ہوگا۔

پینٹ کا داغ

۱۔ پینٹ کے داغ مٹی کے تیل سے دور ہوسکتے ہیں۔

۲۔ پینٹ کے داغ پر پٹرول ملیں پھر اسے صابن سے دھولیں۔

۳۔ پینٹ کے داغ کو تارپین کے تیل سے دور کرکے صابن سے دھولیں۔

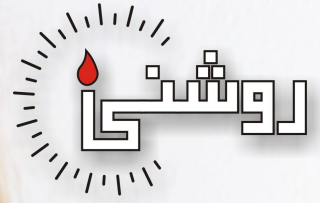
بھڑ کے کاٹے کا علاج

اگر بھڑ کاٹ لے تو اُسی وقت لیموں کا رس لگالیں اس سے تکلیف نہیں ہوگی اور سوجن بھی نہیں ہوگی۔

نوٹ: ٹوتھ پیسٹ لگانے سے بھی سکون ملتا ہے۔ فوری طور پر پیاز کا رس لگانے سے آرام ملتا ہے۔

پھل کا داغ دور

اگر پھل کھاتے ہوئے کپڑوں پر گر جائے تو داغ لگ جاتا ہے۔ اگر اُسی وقت داغ لگے کپڑے پر نمک لگا دیا جائے تو داغ صاف ہوجاتا ہے۔

(ساجدہ رفیق......کراچی)

کمزور بالوں کو اور کیا چاہئے
ایک روشنی 11 کیپسولز
اور دوسرا روشنی گرین آئل
اور پھر
کمزور بالوں کا
سفید ہونا، گرنا، ٹوٹنا بند

Roshni 11 کیپسولز کا استعمال بالوں کی جلد کو تقویت دے کر مختلف امراض سے بچاتا ہے۔ اور روشنی Green Oil کی بالوں پر آہستہ آہستہ مالش سے بال گرنے اور قبل از وقت سفید ہونے سے محفوظ رہتے ہیں۔

گرین آئل

حاصل کرنے کے لئے روشنی دواخانہ پر رابطہ کریں

فیضان قلندری

آپ کی روحانی قوت بڑھانے کے لئے

جہاں روح ہے وہاں روحانیت ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے جسم، توانائی، عقل، شعور، بات چیت کا سلیقہ وغیرہ۔ ان چیزوں کے بارے میں ہم جانتے ہیں لیکن ایک چیز جس سے ہم بے خبر ہیں یا جس کی طرف ہم توجہ نہیں دیتے اور جو خداوندکریم نے ہمیں خاص طور پر بخشی ہے وہ ہماری روحانی قوت ہے۔ شیطان ہماری اس قوت سے ہی خوفزدہ ہے اس لئے شیطان انسان کو مختلف جسمانی، ذہنی اور روحانی الجھنوں میں گرفتار کرتا رہتا ہے۔

لیکن اگر ہم اللہ تعالیٰ سے مدد مانگیں تو اللہ تعالیٰ کی مدد سے ہم شیطان کا مقابلہ کرسکتے ہیں اور اس طرح ہم نہ صرف اپنے بلکہ اپنے جاننے والوں کے بھی ہر طرح کے مسائل حل کرسکتے ہیں۔ اس سلسلے میں فیضان قلندری کا قیام عمل میں آیا ہے جس کے بانی روحانی اسکالر اقبال آرتانی ہیں اگر آپ چاہیں تو فیضان قلندری میں شریک ہوکر اپنی روحانی قوتوں کو بڑھا کر دنیا میں امن، خوشی اور خوشحالی پھیلا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ فیضان قلندری کے ممبر مسائل اور مشکلات سے نجات کے لئے مخصوص روحانی عمل بھی کرسکتے ہیں۔ فیضان قلندری میں شمولیت کی شرائط یہ ہیں۔

نمبر۱: فیضان قلندری کے ہر ممبر کو اللہ تعالیٰ اور اس کی طاقت اور رحمت پر مکمل بھروسہ ہونا چاہئے۔ اس کے لئے آپ کو اس بات پر بھی یقین ہونا چاہئے کہ اللہ تعالیٰ سے جو بھی دعا کریں، وہ ضرور قبول ہوتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ ہماری دعا کی قبولیت میں کچھ دیر لگے لیکن اللہ تعالیٰ ہمارے مسائل ضرور حل کرتے ہیں۔

نمبر۲: فیضان قلندری کے ہر ممبر پر لازم ہے کہ اس بات پر یقین کرے کہ خداوند کریم نے بعض انسانوں کو دوسرے انسانوں پر فضیلت دی ہے۔ فضیلت پانے والے انسانوں میں اللہ کے رسول ﷺ نبیؑ، پیغمبرؑ، غوثؒ، ابدالؒ، قطبؒ، ولیؒ، قلندرؒ، صوفیائے کرامؒ وغیرہ شامل ہیں اور اگر اللہ تعالیٰ سے ان فضیلت پانے والوں کے واسطے سے مانگا جائے تو وہ ہماری فریاد ضرور سنتا ہے۔

نمبر۳: فیضان قلندری کے ممبر کو دنیا میں خوشحالی اور موت کے بعد جنت الفردوس کی آرزو ہونی چاہئے۔ اس خواہش کی وجہ سے وہ گناہوں سے بچنے اور اللہ تعالیٰ کی رضامندی حاصل کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ کی عبادت میں وقت صرف کرنے کی کوشش کرے اور ساتھ ساتھ دوسرے انسانوں کی مدد میں بھی کوتاہی نہ کرے۔ اس میں ممکنہ حد تک مالی امداد اور دوسروں کے مسائل حل کرنے کے لئے بہترین مشورے بھی شامل ہیں اور ان مشوروں کے ضرورت مند لوگوں سے کسی قسم کا مالی یا دوسرا فائدہ اٹھانے کی کوشش نہ کرے۔

نمبر۴: فیضان قلندری کے ہر ممبر پر فرض ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی وحدانیت اور حضرت محمد ﷺ کی رسالت اور ان کے آخری نبی ہونے پر مکمل یقین رکھے اور اس سلسلے میں کسی قسم کا شک، وہم یا منطق سے بالکل کام نہ لے۔

نمبر۵: فیضان قلندری کے ہر ممبر، خواہ وہ مرد ہو یا عورت پر لازم ہے کہ وہ ہر جمعرات کو کسی بھی نماز کے بعد کسی جگہ بیٹھ کر گیارہ سو بار درود پاک کا ورد کرے اگر گیارہ سو بار درود پاک پڑھتے ہوئے دشواری محسوس ہو، آنکھیں یا جسم بھاری ہوتا محسوس ہو تو ۵۲۵ بار پڑھیں۔ اگر ۵۲۵ بار پڑھنے میں بھی دشواری ہو تو ۹۹ بار درود پاک کا ورد کریں۔ وہ جگہ پاک ہونی چاہئے۔ آپ کا لباس اور وہ جگہ بہتر ہے کہ سفید ہوں لیکن مجبوری کی وجہ سے کوئی اور رنگ بھی ہوسکتا ہے۔ درود پاک کے ختم کے بعد فاتحہ کے بعد سفید رنگ کی کھیر خود بھی کھائے اور اگر ممکن ہو تو اپنے اردگرد کے لوگوں کو بھی کھلائے۔ اللہ تعالیٰ نے چاہا تو اس عمل کی برکت سے آپ کے تمام مسائل حل ہوجائیں گے۔ (اگر کھیر نہ بانٹ سکیں تو ہر جمعرات کو پانچ روپے قریبی مسجد میں دے دیں)

فیضان قلندری کے ممبر کو ہر ماہ ماہنامہ ''روشنی'' میں شامل روحانی عمل برائے فیضان قلندری کرنے کی اجازت ہوگی۔

اگر آپ کو فیضان قلندری میں شامل ہونے کی خواہش ہے تو آپ 'فیضان قلندری کا ممبر شپ فارم' بھر کر ہمیں روانہ کریں۔

فیضان قلندری یا اس کے سربراہ ممبران کے کسی فعل یا عمل کے ذمہ دار نہیں ہوں گے۔ یہ صرف عوام کی خدمت کے لئے بنائی گئی ہے اور اس سے کسی قسم کا فائدہ مقصود نہیں ہے۔

فیضان قلندری میں ممبر شپ کا فارم

جناب ڈاکٹر محمد فہد آرتانی صاحب

صدر، فیضان قلندری

مجھے فیضان قلندری میں شمولیت کی خواہش ہے۔اس لئے آپ سے درخواست ہے کہ آپ مجھے فیضان قلندری کا ممبر بنا لیجئے۔آپ جب چاہیں، بغیر وجہ بتائے مجھے فیضان قلندری سے الگ کر سکتے ہیں۔میں نے فیضان قلندری میں شرکت کی تمام شرائط پڑھ لی ہیں۔اللہ تعالیٰ کو حاضر ناظر جا کر یہ میرا عہد ہے کہ میں ان تمام شرائط کو پورا کروں گا/ کروں گی۔ فیضان قلندری میں شرکت سے کوئی ناجائز فائدہ اٹھانے کی کوشش نہیں کروں گا/ کروں گی۔ میری یہ کوشش ہوگی کہ اللہ سے دعا کر کے میرے اور میرے جاننے والوں کے مسائل حل کروں، گناہوں سے دور رہوں اور نیک کام کروں گا/ کروں گی۔

دستخط

نام: ______________________________

مکمل پتہ: ______________________ فون نمبر: ______________

فیضان قلندری میں شمولیت کی وجہ: ______________________

____

روشنی سینٹر CA-27، چاندنی چوک اسٹیڈیم روڈ، کراچی۔۷۴۸۰۰ فون: (021)34923667

فیضان قلندری کے ممبران کے لئے خاص روحانی عمل

ماہ رجب المرجب کی گیارہ اور اکیس تاریخ کو ظہر اور مغرب کی نماز کے بعد اوّل و آخر گیارہ بار درود شریف کے ساتھ ۱۵ بار

اللّٰہُ الرحمٰنُ الوکیل

پڑھیں۔اس کے بعد اپنے مسائل اور مشکلات کے حل کے لئے صدق دل سے اللہ تعالیٰ سے اپنے لئے اور دیگر ممبران کے لئے دعا مانگیں۔ وہی سب کی سننے والا ہے اور وہی دعا قبول کرنے والا ہے۔دعا کے بعد ۲۱ روپے نیاز کی نیت سے رکھ لیں اور اگلے دن تقسیم کر دیں۔

اس کے ساتھ ساتھ اپنی روحانی قوت بڑھانے کے لئے رات سوتے وقت ایک گلاس پانی پر ۲۱ بار

اللّٰہُ الرحمٰنُ الوکیل

دم کر کے پیا کریں۔

یہ روحانی عمل فیضان قلندری کے ممبران کے لئے مخصوص ہے۔دیگر افراد جو فیضان قلندری کے ممبر نہیں ہیں وہ یہ عمل نہ کریں کیونکہ ان کے لئے یہ لاحاصل ہے۔ دیگر افراد اپنے مسائل کے حل کے لئے "محفل دعا" کا فارم پر کر کے روانہ کر سکتے ہیں۔

قلندری جماعت میں ان خواتین وحضرات کو شامل کرلیا گیا ہے

ہر ماہ قلندری جماعت میں سینکڑوں افراد شمولیت حاصل کرتے ہیں بعض اوقات ماہنامہ ''روشنی'' میں جگہ کی کمی کے باعث آپ کے نام شامل اشاعت نہیں ہو پاتے ہماری ممبران سے گزارش ہے کہ اگر آپ کا نام جگہ کی کمی کے باعث شائع نہیں ہوا ہو تو آپ اپنے نام اگلے ماہ کے شمارے میں دیکھئے۔

● کراچی ۔رئیسہ عالم۔منظور، واصف منظور۔ بلقیس جہاں۔عبدالحمید۔ مسعود جاوید۔ ڈاکٹر کریم الدین ۔ چمن بی بی۔ آمنہ اختر۔ شازیہ اقبال۔ زرینہ۔ کوثر۔ سکینہ۔ وقار احمد خان۔ خاتون۔ ممتاز بیگم۔ زرینہ خاتون۔ زاہدہ۔ شمیم اختر۔ اللہ رکھی۔ منی شہناز۔ محمد امین۔ محمد عظیم۔ محمد ندیم۔ محمد عزیز۔ آسیہ۔ نصرت پروین۔ شہزاد۔ راحیلہ گل۔ رشیدہ اختر۔ محمد یوسف۔ منزہ۔ ناصرہ' صائمہ۔ ممتاز خانم۔ شاہدہ پروین' خالدہ پروین۔ مختار بیگم۔ عابدہ' عقیلہ۔ شفقت۔ ناصر احمد۔ شمیم' محمد اسلم۔ سکینہ بی بی۔ نسرین۔ نصرت' محمد اکبر۔ اشتیاق۔ فرحت۔ سرور گل۔ عبداللہ۔ رابعہ پروین۔ زینت محسن۔ انور احمد۔ عاقلہ بیگم۔ شہزاد عطاء۔ فردوس ملک ۔ پرویز اختر خاتون۔ سعیدہ لطیف۔ جاوید احمد۔ محمد صلاح الدین۔ اقبال بانو۔ ریاض علی' آصف علی۔ انیلا ریاض' شاہد علی' عامر علی۔ محمد امین۔ رانا راشد۔ امین۔ ڈاکٹر نگہت یاسمین ۔ میر عبداللہ۔ فرحت ناز۔ شیخ ظفر اقبال ۔ چمن' نغمہ۔ نورین (نازو)۔ فوزیہ۔ شازیہ عالیہ۔ انجم۔ حمیرا۔ کامران۔ سلمیٰ بھٹی۔ سعید۔ شبانہ صادق۔ شمس الرحمان۔ فرحت شاہین۔ عنبرین۔ ریاض بانو۔ ماہر رضا۔ فرح یوسف۔ روبینہ۔ شاہ بی بی۔ فرزانہ۔ سمعیہ خانم۔ رئیسہ۔ فیضان۔ فاطمہ۔ نگہت سلطانہ۔ سید مختار علی۔ آمنہ یوسف۔ فرزانہ عزیز۔ ایاز علی نوری۔ رفیع اللہ۔ نسیم کوثر۔ روبی تبسم' کوثر۔ رانی۔ نسرین ساجدہ۔ مسز آصف بیگ' فرحان علی بیگ۔ فرحت علی بیگ۔ محمد عمران' بلال احمد۔ جاوید اسماعیل۔ رضوانہ پروین۔ کرن۔ عظمیٰ ماجد۔ محمد عامر خان۔ ابوعلی اکبر۔ ارشد قادری۔ فرحین صدیقی۔ پرویز اختر' ثانیہ۔ نوید۔ طاہرہ جبین۔ محمد عارف۔ فرمان بیگم۔ محمد رشید احمد قادری۔ سعید۔ غزالہ ملک۔ فرحت علی۔ شفقت۔ عظمی۔ عدنان۔ عزیز۔ نعیم۔ کلیم۔ عالیہ۔ نجمہ۔ اعظم قریشی۔ زرینہ۔ محمد احسان۔ رضوان علی۔ کریم الدین۔ اسلام الدین۔ نوید۔ اسد علی بلوچ۔ محمد عارف۔ شمیم فاطمہ۔ شمیم سلامت علی۔ نصرت علی۔ یاسمین صدیقی۔ رضوان احمد۔ حوریہ بانو۔ محمد کامران متین۔ جبار۔ رجب علی۔ شاہد مغل' جاوید مغل' رزاق مغل۔ سہیل احمد۔ شوکت مالک' ناہید وسطڑو۔ ریحانہ وسطڑو۔ سائرہ وسطڑو۔ نادیہ۔ اقبال نقشبندی۔ محمد شفیق۔ سلمیٰ تاج۔ مختار احمد' زوبیہ ارم۔ غلام محمد مغل۔ بدر ضمیر۔ صائمہ۔ کنول۔ غلام محمد جاوید۔ عفت ناز۔ عشرت سلیم۔ سمیرا خان۔ امیر بیگم۔ خالدہ ناز۔ نسرین جان۔ فردوس سلطانہ۔ شاہانہ۔ سیما سردار۔ غلام اویس قرنی۔ عاطف نذیر۔ محمد کاظم حسین۔ امت۔ آصف رانا۔ علی رضا۔ نازنین۔ ریحان بخاری۔ بشیر بخاری۔ رضیہ فرحت۔ محمود۔ شمیم ظفر۔ اختر۔ رضا بخاری۔ حیدر' عدیل حیدر۔ عمران عباس۔ فہد بابر' سعد بابر' ۃ منیر بابر۔ شائستہ خاور۔

● حیدرآباد۔ منصور ظفر۔ رضیہ فیاض۔ ثریا عالم خان۔ صابر بخاری۔ مولوی محمد حسین۔ عشرت بتول۔ بیگم چوہدری۔ محمد اشرف۔ طاہرہ' صفہ ناز۔ نسرین زہرا۔ شاہد محمود۔ زاہدہ۔ اشفاق احمد۔ محمد رفیق۔ سعدیہ خاتون۔ خورشید احمد۔ محمد شریف۔ حلیمہ بیگم' صغراں بیگم۔ ذوالفقار شاہ۔ نادر الطاف' دلدار الطاف۔ بیگم چوہدری۔ عبدالرحمان۔

● لاہور، اسلام آباد اور راولپنڈی۔ جہان خان۔ محمد عظیم پرویز۔ محمد ریاض۔ راشد علی۔ وحید ساجد' ساجد بٹ۔ علی ریحان۔ علی یعقوب۔ شیراز انور۔ راشد۔ تعظیم اختر۔ ناصر سلطانہ۔ مقصود بیگم۔ سید زاہد شہزاد قمر الاسلام۔ سید کامران حسین ۔ احسان صدیقی۔ مشتاق احمد۔ نعیم احمد۔ مہر النساء۔ منور۔ طیب ۔ عابدہ۔ میمونہ۔ اویس قریشی۔ افتخار۔ مسعود الحق۔ سلمان مظہر۔ نادر حسن' نوشی حسن۔ سید سہیل۔ نجمہ۔ سمیع جمال۔ فاطمہ بیگم۔ محمد وصی الدین۔ ابوطالب۔ جعفر۔ افشاں بیگ۔ صائم۔ قمر آراء۔ انجم السحر۔ محمد نعیم بھٹی۔ رانا امجد۔ عمران خان۔ محمد مسعود۔ جمیل اختر۔ ریاض حسین۔ عظمت کریم۔ فریدہ دانش۔ نبیلہ کوثر۔ عائشہ شفیع۔ دلشاد بیگم۔ مظہر۔ اقبال نوید اختر۔ نزہت پروین۔ محمد اشرف۔ محمد سلیم اختر۔ محمد عمران بشیر۔ سلیمان بھائی۔ محمد رشید۔ نعیم رفیق۔ لبنیٰ۔ گل رعنا زینب۔ شاہدہ شاہ۔ غلام فرید۔ بشیر احمد۔ حامد خان۔ ڈاکٹر رحمٰن شاہ۔ محمد زاہد یامین۔ شبانہ۔ شکیلہ۔ حسن فاطمہ۔ نازیہ۔ شبانہ نازلی۔ انیلا۔

● اندرون سندھ۔ رشیدہ بی بی۔ روبینہ کوثر۔ نسیم اختر۔ روبینہ۔ رضوانہ ناز۔ رفعت بی۔ شبانہ صادق۔ نرگس محبوب۔ ناہید اقبال۔ خالدہ پروین۔ ارشد۔ اعجاز الحق۔ روبینہ شاہین۔ نیلوفر۔ جمیل احمد۔ شبیر احمد۔ سجاد احمد۔ فرید اللہ۔ محمد رحمان شمیم۔ اکبر علی خان۔ عمرانہ یوسف۔ یوسف علی خان۔

● اندرون پنجاب۔ ناہید۔ بشریٰ۔ نورین۔ زاہد۔ ذہین رضا۔ بشیر احمد۔ محمد شاہد۔ جمشید علی۔ صادق اسلام۔ مہر عالم۔ محمد شاہ۔ الطاف حسین۔ عامر مقصود۔ مسز آصفہ رئیس۔ ثانیہ۔ کنیز فاطمہ۔ عبدالرشید۔ زاہد رشید۔ خالد محمود۔ خدیجہ خالد۔ حذیفہ روما۔ حمزہ رشید۔ کنول رشید۔ اکرام الحق۔ محمد سعید۔ طیبہ رند۔ امان اللہ۔ محمد آصف۔ روبینہ۔ نادرہ مبین۔

● کوئٹہ اور پشاور۔ ذیشان خان۔ سمیرا خانم۔ قادر شاہ۔ ذوالفقار علی۔ ڈاکٹر سہیل احمد۔ نادر مبین۔

● بیرون ممالک ۔نوشین فاطمہ (بنگلہ دیش)۔ شبانہ رفیق (قطر)۔ مرزا ساجد علی (ٹورنٹو)۔ محمد اسلم عزیز (ٹورنٹو)۔ امیر عباسی (نیو یارک)۔ انجم صدیقی (شکاگو)۔ سمعیہ زرین (عمان)۔ محی الدین (ساؤتھ افریقہ)۔ ساجد ولی میمن (انڈیا)۔ عظمیٰ (قطر)۔ خالد احمد (سڈنی)۔ نصرت نسیم (میلبورن)۔

محفل دعا

جیسا کہ قارئین "روشنی" کو معلوم ہے کہ فیضان قلندری کے تمام ممبران ہر جمعرات کو گیارہ سو بار درود شریف کا ورد کرتے ہیں۔ ورد کے اختتام پر دعا میں لوگوں کے مسائل و معاملات، الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہتے ہیں وہ اپنا مسئلہ "فارم برائے محفل دعا" پر صاف صاف لکھ کر بھیجیں۔ فیضان قلندری کے تمام ممبران سے درخواست ہے کہ وہ اپنی دعاؤں کے ساتھ ان لوگوں کے لئے بھی دعا کریں۔ اگر الگ الگ نام لے کر دعا نہ کرسکیں تو ماہنامہ روشنی میں شامل دعاؤں کی درخواست کہہ کر دعا کرلیجئے۔

اللہ تعالیٰ آپ کو جزائے خیر دے۔ آمین۔

❁ جناب میں ہائی بلڈ پریشر کی مریضہ ہوں جس کی وجہ سے سر میں درد، آنکھوں میں درد اور پسینہ بہت زیادہ آنے کے مرض میں بھی مبتلا ہوں۔ میری بیماری کو دیکھ کر میرے گھر والے بہت پریشان رہتے ہیں اور میں اپنے گھر والوں کو پریشان کرنا نہیں چاہتی۔ میں چاہتی ہوں کہ مجھے اس مرض سے نجات مل جائے اس کے لئے آپ سے دعا کی درخواست کرتی ہوں۔

(شہناز ناز......کراچی)

❁ جناب میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا چھوٹا بھائی جو کہ اکلوتا ہونے کے ناتے بہت بگڑ گیا ہے، گھر میں کسی کی بات نہیں سنتا، بات بات پر غصہ کرتا ہے، ہر کسی سے لڑتا جھگڑتا ہے۔ آپ سے گذارش ہے کہ میرے بھائی کے لئے ''محفل دعا'' میں دعا کرادیں کہ میرا بھائی ایک نارمل شخص کی طرح ہوجائے اور ہمارے گھر میں سکون ہوجائے۔

(صائمہ نقوی......کراچی)

❁ میری بیٹی کی شادی کو چار سال ہوئے ہیں جب سے اس کی شادی ہوئی ہے ایک دن بھی طبیعت ٹھیک نہیں رہتی۔ گرم دوائیاں کھانے سے اس کا رنگ بھی جل گیا، اس کا شوہر بھی اس کا خیال نہیں کرتا، ہر جگہ علاج کروارہی ہوں مگر کوئی افاقہ نہیں ہوتا۔ آپ سے گزارش ہے کہ میری بیٹی کے لئے محفل دعا میں دعا کروادیں تاکہ وہ صحت یاب ہوجائے۔

(حمیدہ خاتون......لاڑکانہ)

❁ جناب میرا بیٹا جس کی عمر دو سال ہے جسمانی طور پر بہت کمزور ہے۔ کوئی بھی چیز کھلاتی ہوں تو فوراً الٹی کردیتا ہے، ہر وقت غنودگی میں رہتا ہے۔ صحیح طرح سے بیٹھ بھی نہیں سکتا ہر طرح کا علاج کروایا مگر حالت بدستور ہے۔ آپ میرے بیٹے کی صحت یابی کے لئے محفل میں دعا کروادیں۔

(قمر النساء......کراچی)

❁ میری چار بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ مسئلہ یہ کہ بیٹیوں کی شادی کی عمریں نکلتی جارہی ہیں مگر کوئی رشتہ نہیں آتا۔ میں ہر طرف سے مایوس ہوکر آپ کو خط لکھ رہی ہوں، آپ تمام ممبران قلندری سے میری بیٹیوں کے رشتوں کے لئے دعا کروادیں۔

(منیرہ عباسی......لاہور)

❁ میں انٹر کی طالبہ ہوں میرا مسئلہ یہ کہ مجھ میں خوداعتمادی کی کمی ہے۔ کسی سے بات کرتی ہوں تو گھبراہٹ ہوتی ہے' نظریں ملا کر بات نہیں کرسکتی' ہاتھ پاؤں کپکپاتے ہیں' بولتے وقت رکاوٹ ہوتی ہے' زبان ساتھ نہیں دیتی' میرے اس مسئلے کے لئے تمام ممبران قلندری سے دعا کی درخواست ہے۔

(ہما عرفان......کراچی)

❁ جناب میں تین ماہ سے آدھے سر کے درد میں مبتلا ہوں۔ ہر طرح کا علاج کروایا مگر طبیعت میں کوئی تبدیلی نہیں جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں اور اس بیماری سے جلد از جلد چھٹکارا حاصل کرنا چاہتی ہوں۔ آپ تمام ممبران قلندری سے اپنے مسئلے کے لئے دعا کی درخواست ہے۔

(عنبر فاطمہ......اسلام آباد)

❁ میرے شوہر ایک پرائیوٹ آفس میں کام کرتے ہیں، ابھی چند ماہ پہلے ان کی پرموشن ہوئی تھی۔ مسئلہ یہ ہے کہ ان کے ساتھ جو لوگ کام کرتے ہیں وہ میرے شوہر سے حسد محسوس کرتے ہیں اس لئے وہ ان کو طرح طرح سے تنگ کرتے ہیں۔ ہمارے روزگار کا اور کوئی ذریعہ بھی نہیں ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ آپ ہمارے مسئلے کے لئے دعا کروادیں۔

(سبین حامد......راولپنڈی)

❁ جناب میری شادی کو چھ سال ہوگئے ہیں، میرے ہاں اولاد نہیں ہوتی جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ اب تو میرے شوہر بار بار مجھے چھوڑنے کی بات کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ میں بہت جلد دوسری شادی کرلوں گا' میں چاہتی ہوں کہ آپ میرے مسئلے کے لئے ''محفل دعا'' میں دعا کروادیں۔

(ریحانہ نعیم......گجرات)

❁ جناب میری تمام بہنوں کی شادیاں صحیح عمروں میں ہوگئیں تھی مگر جب میری شادی کی باری آئی تو شادی میں بہت سی رکاوٹیں حائل ہوگئیں۔ ہمیشہ سے ایسا ہی ہوتا ہے کہ جب بھی میری رشتے کی بات نکلتی ہے تو بہت سی رکاوٹیں حائل ہوجاتی ہیں۔ اب میری

عمر ۳۰ سال ہوچکی ہے' آپ میرے لئے رشتوں میں حائل رکاوٹوں سے نجات کے لئے دعا کروادیں۔

(نورین فاطمہ......حیدرآباد)

میں آج کل روزگار کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ ہر طرف مایوسی کا سامنا رہتا ہے، کہیں سے کوئی امید نظر نہیں آتی، گھر والوں کی طرف سے علیحدہ پریشانی رہتی ہے۔ ان تمام باتوں کی وجہ سے میں پریشان رہنے لگا ہوں' آپ تمام ممبران سے حالات میں بہتری کے لئے دعا کی درخواست ہے۔

(ارشاد احمد......کراچی)

جناب میری والدہ جوڑوں کے درد میں مبتلا ہیں یہاں تک کہ وہ اپنے ہاتھ سے پانی بھی نہیں پی سکتی جب موسم تبدیل ہوتا ہے تو تکلیف اور بھی زیادہ بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ بہت پریشان رہتی ہیں۔آپ سے گزارش ہے کہ آپ ''محفل دعا'' میں میری والدہ کے لئے دعا کروائیں۔

(ارم ناز......سرگودھا)

میری بیٹی کی عمر نو سال ہے۔مسئلہ یہ ہے کہ اس کا قد اس کی عمر کے لحاظ سے چھوٹا ہے۔ہم نے بہت علاج کروایا لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ڈاکٹر' حکیموں سب سے مایوس ہوچکے ہیں۔آپ تمام ممبران مل کر میری بیٹی کے لئے دعا کریں تاعمر احسان مند رہوں گی۔

(شکیلہ بیگم......راولپنڈی)

جناب میرا مسئلہ یہ کہ میں عجیب وسوسوں کا شکار ہوں خصوصاً نماز کے دوران بہت پریشان رہتا ہوں۔اس وجہ سے اب میرا دل نماز پڑھنے کو بھی نہیں چاہتا' ہر وقت طبیعت پریشان رہتی ہے۔آپ سے گزارش ہے کہ مجھے ان تمام پریشانیوں سے بچائیں اور ''محفل دعا'' میں میرے لئے دعا کروائیں۔

(الیاس بیگ......سکھر)

میرے والد کے دونوں گردے خراب ہوچکے ہیں جس کی وجہ سے ہم شدید مشکلات کا شکار ہیں۔اتنی رقم نہیں ہے کہ ان کا مناسب علاج کراسکیں۔والد صاحب کی صحت یابی کے لئے دعا کی درخواست ہے۔

(فاروق احمد......کراچی)

جناب ہمارے گھر کے حالات بہت اچھے تھے لیکن چند ماہ سے گھر کا ماحول بہت خراب ہوگیا ہے۔گھر کا ہر فرد ایک دوسرے سے نفرت کرنے لگا ہے' بات بات پر لڑائی جھگڑے ہونے لگے ہیں۔آپ سے درخواست ہے کہ گھریلو حالات کی بہتری کے لئے دعا کروادیں۔

(رشیدہ بیگم......جہلم)

میرے چار بیٹوں کے بعد ایک بیٹی ہوئی جو کہ ذہنی طور پر بہت کمزور ہے۔ اس کو کوئی بات یاد نہیں رہتی۔دوسری جماعت میں ہے مگر اسے کچھ بھی یاد نہیں رہتا' ہر وقت سر میں درد بتاتی ہے' بہت علاج کروایا مگر کوئی افاقہ نہیں۔آپ سے درخواست ہے کہ میری بیٹی کے لئے محفل میں دعا کروادیں۔

(ثروت امتیاز......کراچی)

میرے لئے دعا کرائیں کہ میری شادی کسی اچھی جگہ ہوجائے۔میرے رشتے آتے ہیں مگر وہ لوگ بغیر وجہ بتائے منع کردیتے ہیں۔مجھ سے چھوٹی دو بہنیں ہیں' ان کی منگنیاں ہوچکی ہیں جبکہ میری عمر 24 سال ہے اور میں اپنی بہنوں سے زیادہ خوش شکل اور پڑھی لکھی ہوں۔مجھے کسی نے بتایا ہے کہ مجھ پر بندش کی گئی ہے۔آپ ممبران میرے رشتے کے لئے دعا کریں۔

(ناجیہ رحمٰن......کراچی)

مسئلہ یہ ہے کہ ہم لوگ معاشی طور پر بہت پریشان ہیں۔شوہر کی تنخواہ اتنی نہیں ہے کہ گزر بسر ہوسکے میں چاہتی ہوں کہ شوہر کا ہاتھ بٹاؤں لیکن نوکری نہیں ملتی۔بہت بہت سی جگہوں پر انٹرویو دیتی ہوں مگر کام نہیں بنتا۔آپ سے التماس ہے کہ آپ روزگار کے لئے اور معاشی تنگی سے نجات کے لئے دعا کرائیں۔

(ارم نعیم......حیدرآباد)

عرصہ سات سال سے میرے جبڑے میں شدید درد ہے جس کی وجہ منہ پورا نہیں کھلتا۔اگر پوری قوت سے کھولوں تو رگوں میں درد ہوتا ہے' کھانا بھی مشکل سے کھایا جاتا ہے۔آپ سے التماس ہے کہ اس تکلیف سے نجات کے لئے دعا کرائیں۔

(فاروق احمد......ملتان)

میں ایک سرکاری ملازم ہوں مسئلہ یہ ہے کہ میرے عہدے میں ترقی نہیں ہورہی یعنی میری ترقی رکی ہوئی ہے جبکہ میں اپنے فرائض کو پوری ذمہ داری کے ساتھ انجام دیتا ہوں' میرے جونیئر افسروں کی ترقی ہوچکی ہے' صاحب عیال ہوں' آپ سے درخواست ہے کہ ملازمت میں ترقی کے لئے محفل دعا میں دعا کرائیں۔

(توصیف احمد......حیدرآباد)

مسئلہ یہ ہے کہ ہمارے چاروں طرف دشمن ہیں اور دشمن بھی اپنے ہیں کوئی غیر نہیں' ہمارا جینا عذاب کردیا ہے۔گھر میں کوئی ایسا نہیں ہے جو کسی نہ کسی بیماری یا مرض میں مبتلا نہ ہو۔آپ سے التماس ہے کہ بداثرات سے نجات کے لئے دعا کرائیں۔

(ثمینہ عباس......کراچی)

میں ساتویں جماعت کی طالبہ ہوں مگر امتحان میں نمبر امید سے کم آتے ہیں۔انتھک محنت کے باوجود نمبر کم آئیں تو پڑھائی سے دل اُچاٹ ہوجاتا ہے مہربانی فرما کر آپ میری کامیابی کے لئے دعا کرائیں۔

(سدرہ حسین......کراچی)

میری بیٹی تین سال کی ہے وہ ذہنی طور پر پسماندہ ہے‘ بولنا بھی دیر سے شروع کیا‘ کسی چیز کو سمجھتی نہیں ہے‘ آپ میری بیٹی کی ذہنی نشو و نما کے لئے دعا کرائیں۔

(فرزانہ انجم......لاہور)

میری شادی کے شروع شروع کے دن اچھے گزرے پھر لڑائی جھگڑے شروع ہوگئے۔ اب لڑائی کچھ زیادہ ہی بڑھ گئی ہے‘ اگر میں چپ ہوکر ان کی باتیں سنتی رہوں تو وہ مجھے اور زیادہ سناتے ہیں اور اگر میں ان کو جواب دیتی ہوں تو وہ سارے گھر والوں سے شکایت کرتے ہیں۔ نوبت یہاں تک آ گئی ہے کہ اب سارے گھر والے مجھ سے نفرت کرنے لگے ہیں۔ آپ میرے مسائل کو مدنظر رکھتے ہوئے دعا کرائیں۔

(سلمیٰ منیر......فیصل آباد)

میرے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ میں چھ ماہ پہلے صحت مند تھی لیکن کچھ عرصے سے میری طبیعت خراب رہنے لگی ہے۔ جس کی وجہ سے اب رنگ بھی سیاہ ہوگیا ہے اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ گئے ہیں۔ ہر قسم کے ٹیسٹ ہوگئے ہیں رپورٹ بالکل ٹھیک آتی ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ آپ میری صحت یابی کے لئے محفل میں دعا کرائیں۔

(عالیہ رزاق......لاہور)

میرے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ مجھ میں قوت برداشت کی کمی ہے‘ غصہ جلد آجاتا ہے اور صبر کا دامن ہاتھ سے چھوٹ جاتا ہے‘ طبیعت میں کبھی کبھار چڑچڑاپن آجاتا ہے‘ قوت ارادی اور قوت برداشت کی کمی کی وجہ سے کوئی کام صحیح طور پر نہیں کرسکتا آپ سے عرض ہے کہ آپ میرے لئے اجتماعی دعا کرائیں۔

(جاوید اقبال......نوشہرہ)

میں آپ کا رسالہ ہر ماہ باقاعدگی سے پڑھتی ہوں اور حیران ہوتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو اپنی کتنی نعمتوں سے نوازا ہوا ہے‘ ہر کوئی آپ کے مشورے سے فیضیاب ہوتا ہے۔ خدا کرے کہ ہمیشہ آپ پر یونہی رحمتیں نازل ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ میری والدہ دل کی مریضہ ہیں۔ ہر وقت انہیں یہ وہم ہوتا ہے کہ اگر میں نے یوں کیا تو میں مرجاؤں گی‘ وہاں گئی تو مرجاؤں گی ہر طرح کا علاج کروایا مگر کوئی فرق نہیں پڑتا‘ میں چاہتی ہوں کہ فیضان قلندری کے تمام ممبران میری والدہ کی صحت یابی کے لئے دعا کریں۔

(ثناء ایوب......اسلام آباد)

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں تقریباً چار سال سے سر درد کا مریض ہوں‘ ایلو پیتھک‘ یونانی‘ نفسیاتی اور ہومیو پیتھک علاج کراچکا ہوں مگر آرام بالکل نہیں‘ میں چاہتا ہوں کہ آپ میرے حق میں دعا کرائیں کیونکہ دعا سے بڑے بڑے مسائل حل ہوجاتے ہیں۔

(عمیر اشفاق......ساہیوال)

کچھ عرصے پہلے تک تو میرے گھر کے حالات کافی حد تک اچھے اور خوشگوار تھے‘ اپنے معصوم بچوں اور شوہر کے ساتھ اچھی بھلی زندگی گزار رہی تھی کہ اچانک میرے ہنستے بستے گھر کو کسی کی نظر لگ گئی‘ اچانک شوہر کی نوکری چھوٹ گئی گھر میں تنگدستی نے ڈیرہ ڈال لیا ہے سمجھ نہیں آتا کہ کیا کریں‘ آپ میرے گھریلو حالات کی بہتری کیلئے دعا کرادیں۔

(ثروت رؤف......ایبٹ آباد)

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا بیٹا گزشتہ چار سال سے بیروزگار ہے‘ ہر جگہ ملازمت کے لئے درخواستیں دی ہیں مگر کہیں سے بھی کوئی جواب نہیں ملتا وہ ہر طرف سے ناامید ہوچکا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ آپ میرے بیٹے کے روزگار کے لئے محفل دعا میں دعا کرائیں۔

(فرزانہ عثمان......کراچی)

میں ہر طرف سے مایوس ہوکر آپ کو خط لکھ رہی ہوں مسئلہ یہ ہے کہ سب کچھ ہونے کے باوجود میری اب تک شادی نہیں ہوسکی ہے اور کوئی رشتہ بھی نہیں آتا۔ بظاہر کوئی کمی نہیں کم عمری میں دو تین رشتے آئے جو کچھ وجوہات کی بناء پر طے نہ پاسکے۔ میری تمام ہم عمر لڑکیوں کی شادیاں اور رشتے طے ہوچکے ہیں‘ میرے لئے محفل دعا میں دعا کرائیں۔

(فرح افتخار......لاہور)

فارم برائے محفل دعا

فیضان قلندری میں اپنے مسائل و معاملات، ذہنی الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کے لئے یہ فارم پر کرکے روانہ کریں۔

یاد رہے کہ ایک فرد کے لئے ایک ہی فارم استعمال کیا جائے گا۔

نام: ____________________

پتہ: ____________________

مسئلہ برائے دعا: ____________________

____

____

نوٹ

☆ یہ فارم محفل دعا میں دعا کی درخواست کے لئے ہے۔

☆ اس فارم کے ذریعے فیضان قلندری میں شامل نہیں ہوسکتے اور فیضان قلندری کے ممبران کے لئے خاص روحانی عمل بھی نہیں کرسکتے۔

☆ فیضان قلندری میں شمولیت کے لئے فیضان قلندری ممبرشپ فارم پر کرکے روانہ کریں۔

☆ اگر جگہ کم ہو تو علیحدہ کاغذ پر مسئلہ لکھ کر روانہ کریں۔

روحانی کیفیات

فیضان قلندری میں شامل افراد کی کیفیات پر مبنی خطوط جو اس سے فیض حاصل کر رہے ہیں۔ اس کالم کے ذریعے ہم محفل درود کے دوران پیش آنے والی روحانی کیفیات کے ساتھ ساتھ اس کے عملی زندگی پر پڑنے والے اثرات بھی قارئین کی نذر کرتے ہیں۔ اگر آپ نے بھی فیضان قلندری کے ذریعے سے اپنے اندر کوئی مثبت تبدیلی محسوس کی ہو تو آپ بھی اپنی کیفیات ماہنامہ "روشنی" کے پتے پر ارسال کریں۔ خط کے لفافے پر (فیضان قلندری روحانی کیفیات) لکھنا نہ بھولیں۔

اس بار ورد کا آغاز کرتے ہی مجھے ایسا محسوس ہونے لگا کہ جیسے میرے جسم میں کسی نے نئی روح پھونک دی ہو۔ ویسے تو کبھی کبھار ہی نماز پڑھتا تھا مگر اب اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ایک وقت کی نماز بھی قضا نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ بھی دل خود بخود نیکیوں کی طرف مائل ہوتا ہے۔ ہر گناہ سے بچنے کی کوشش کرتا ہوں، کوشش کرتا ہوں کہ میرے ذات سے کسی کو کوئی تکلیف نہ پہنچے اور میں اب تک ان تمام کوششوں میں بہت زیادہ کامیاب رہا ہوں۔ میں نے سوچا بھی نہیں تھا کہ میں اس قدر بدل جاؤں گا۔ یقیناً میرے اندر یہ جو تمام تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں وہ فیضان قلندری کی بدولت ہے۔

(انور علی......کراچی)

پچھلے چھ ماہ سے فیضان قلندری سے منسلک ہوں۔ اس عرصہ کے دوران بہت سی خامیوں اور برائیوں کو کنٹرول کر چکا ہوں۔ قوتِ ارادی میں زبردست اضافہ ہوا ہے اور ذہن مثبت پہلوؤں کی طرف خود ہی راغب ہو جاتا ہے۔ ایک روز مراقبہ کرتے ہوئے ذہن میں آیا کہ ''اللہ تعالیٰ ہم سے بہت محبت کرتے ہیں اور ہم فقط ناشکری کی وجہ سے اپنے اندر چھپی ہوئی بہت سی صلاحیتوں سے بے خبر رہتے ہیں۔'' مراقبے سے ذہنی فکر میں وسعت پیدا ہوئی ہے، بیماریاں بھی دور ہوگئی ہیں۔ ان چھ ماہ میں بہت کم بیمار ہوا ہوں اور دوسروں سے انتقام لینے، حسد کرنے اور غیبت وغیرہ جیسی بُری خصوصیات سے بھی تقریباً چھٹکارا مل گیا ہے۔

(صابر کریم......حیدرآباد)

اس جمعرات کو درود پاک کا ورد کرنے بیٹھی تو شروع شروع میں کچھ دیر گلی میں آنے جانے والی گاڑیوں کی آوازوں نے خاصا ڈسٹرب کیا لیکن جلد ہی سکون پیدا ہونے لگا۔ یکسوئی حاصل ہونے کے بعد جو کچھ دیکھا مجھے بالکل یاد نہیں۔ خاصی دیر تک میں اسی طرح گم سم سی حالت میں بیٹھی رہی پھر ہوش میں آئی تو ایسا محسوس ہوا کہ ایک بہت بڑا روشنی کا ہالہ میرے سامنے ہے جس میں سے تیز سنہری روشنی پھوٹ رہی تھی۔ مجھے یہ روشنی اپنے وجود کے اندر اُترتی ہوئی محسوس ہوئی، کچھ دیر تک یہ منظر نگاہوں کے سامنے رہا پھر مجھے اپنے وجود کا احساس ہوا۔ میں نے دیکھا کہ سنہرے رنگ کی ایک تیز شعاع میرے پیروں سے نکل کر میرے سر کی جانب بڑھ رہی ہے۔ اس کا احساس ایسا تھا جیسے سکون کے لئے میری والدہ میرا سر دبا رہی ہوں۔ بہت سکون مل رہا تھا اور ایسا لگا کہ پورے دن کی تھکن نکل گئی ہے۔ پھر مجھے اپنا آپ اتنا ہلکا محسوس ہونے لگا کہ جیسے ہوا میں اڑ رہی ہوں۔ یہ احساس بہت خوبصورت تھا۔

(عنبرین یوسف......کراچی)

اس بار درود پاک کے ورد کے دوران میرے احساس کی نوعیت مختلف ہو چکی تھیں۔ اب مجھے جو کچھ نظر آرہا تھا وہ سب کچھ اس سے یکسر مختلف تھا کہ جو میں ہمیشہ سے اپنی جسمانی آنکھوں سے دیکھتا آیا تھا۔ یہ سب ایسے ہی تھا جیسے آپ کسی ایسے کمرے میں داخل ہوں جہاں گھپ اندھیرا ہو۔ رفتہ رفتہ آپ کی اندھیرے میں دیکھنے کی کیفیت طاری تو ہو جاتی ہیں لیکن اشیاء کی اصل ماہیت رنگ وغیرہ سے آپ بالکل بے خبر رہتے ہیں۔ ایسے کمرے میں بہت سا وقت گزارنے کے بعد جب اچانک لائٹ آجائے یعنی روشنی ہو جائے تو کمرے کی ہر چیز اپنی اصل ماہیت کے ساتھ سامنے آجائے گی۔ بالکل اسی طرح شاید میرے ساتھ ہوا تھا۔ اب مجھے یہ یقین ہو گیا ہے کہ جسے لوگ اندھیرا کہتے ہیں درحقیقت وہی روشنی ہے۔ مجھے معلوم ہوا کہ دیوار کیا ہے، درخت کیا ہیں، پرندے کیا ہیں۔ جس چیز کو ہم سطح کہتے ہیں وہ مفروضہ ہے۔ اصل سطح وہ ہے جس پر یہ سب کچھ نقش ہے جو کچھ ہم دیکھتے ہیں وہ سب کچھ مفروضے کے سوا کچھ نہیں۔ اللہ تعالیٰ کی بنائی ہوئی چیزوں کو صرف ظاہری آنکھ سے ہی نہیں بلکہ باطنی آنکھ سے بھی دیکھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔

(وحید خان......فیصل آباد)

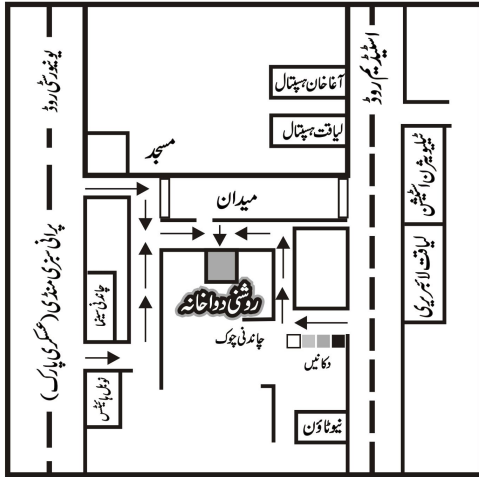
پچھلے تین ماہ سے ہر جمعرات درود پاک کا ورد کر رہا ہوں۔ شروع شروع میں تو کچھ بھی دکھائی نہیں دیتا تھا مگر اب چند روز سے طبیعت میں غیر معمولی سکون محسوس ہو رہا ہے اور ورد شروع کرتے ہی یکسوئی قائم ہو جاتی ہے۔ ایسا لگتا ہے جیسے سامنے مختلف مناظر آرہے ہیں لیکن وہ منظر واضح نہیں ہوتے اور سمجھ نہیں آتا کہ کیا دیکھ رہا ہوں۔ اب تو تقریباً روز ہی ایسی کیفیت قائم ہوتی ہے۔ درود پاک کے ورد سے خود اعتمادی میں بہت اضافہ ہوا ہے اور معاملہ فہمی بھی بڑھ گئی ہے۔ اکثر رات کو جو خواب دیکھتا ہوں وہ دوسرے دن واقعاتی طور پر بیداری میں پیش آجاتا ہے۔

(عادل قیوم......اسلام آباد)

روشنی دواخانہ
روشنی سینٹر
ماہنامہ روشنی کراچی

اگر آپ کسی جسمانی، ذہنی یا روحانی مرض میں مبتلا ہیں لیکن جگہ جگہ ڈاکٹری نفسیاتی یا روحانی علاج کے بعد بھی آپ کو مکمل فائدہ نہیں ہوا تو آپ ہمارے ادارے میں تشریف لائیے۔ ہمارے ماہرین آپ کے مسئلے کا حل مکمل مہارت تجربے اور خدا داد صلاحیتوں کی بنیاد پر کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ روزانہ سینکڑوں مریض پرانی سے پرانی پیچیدہ بیماریوں مختلف نفسیاتی اور روحانی مسائل کا حل پاتے ہیں۔

اندھیروں سے نکل کر روشنی میں آنا بہت آسان

جسمانی اور روحانی علاج کے لئے ہمارا پتہ

علاج کے لئے آنے والے خواتین وحضرات
شام چار سے سات کے درمیان تشریف لائیں

خط لکھنے کے لئے ہمارا پتہ

روشنی دواخانہ CA-27 چاندنی چوک اسٹیڈیم روڈ کراچی 74800
مکمل ٹکٹ کے ساتھ مکمل پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ لازمی ڈالیں

فون نمبرز

(92-21)34923667-34923488-34920000

موبائل نمبرز

03334923667-03218778177

فون پر بات کرنے کے لئے دوپہر بارہ سے تین کے درمیان رابطہ کریں
انٹرنیشنل کالرز رات ساڑھے سات سے آٹھ بجے تک رابطہ کریں

(خواتین کا مخصوص ایاّم میں آنا منع ہے)

ROSHNI CENTRE